NAMO TASSA BHAGAVATO
ARAHATO
SAMMA SAMBUDDHASSA

Con xin đem hết lòng thành kính đảnh lễ
Đức Thế Tôn, bậc Ứng Cúng cao thượng,
Đấng Chánh Đẳng Chánh Giác

MỤC LỤC

Bản tiếng Anh chính thức, có hình minh họa, được phát hành vào cuối năm 2006. Bản dịch này được in ấn để đáp ứng nhu cầu trước mắt của các thiền sinh.

LỜI CẢM TẠ

Tấm lòng tri ân sâu sắc của tôi xin được kính dâng lên cố Đại Trưởng lão Thiền sư Shwe Oo Min Sayadaw Bhaddanta Kosalla Maha Thera, người đã truyền dạy Giáo Pháp và thái độ chân chánh trong con đường phát triển tâm linh và pháp hành của tôi.

Tôi muốn bày tỏ sự cám ơn đối với tất cả các thiền sinh. Những khó khăn, vướng mắc và những câu hỏi của họ đã đưa đến những câu trả lời và những điểm diễn giảng được trình bày trong cuốn sách này. Tôi thực sự hy vọng rằng cuốn sách này sẽ giúp các thiền sinh hiểu rõ hơn về thiền chánh niệm và giúp cho pháp hành của họ thêm phần sâu sắc.

Cuối cùng, xin cám ơn tất cả những người đã đóng góp công sức để hoàn thành nên cuốn sách này.

Ashin Tejaniya
Myanmar

PHIỀN NÃO LÀ GÌ?

Phiền não không chỉ là sự thể hiện của tham, sân, si ở dạng thô, mà còn là bạn bè và họ hàng thân thích, thậm chí là họ hàng rất xa của chúng nữa !! Hãy xem bạn đã bao giờ có một trong những ý nghĩ sau đây - hay những điều tương tự như vậy - thoáng qua trong tâm chưa:

"Lẽ ra không nên bật đèn vào giờ này trong ngày như vậy!".

"Thái độ của anh ta thật là khó chịu!".

"Lẽ ra anh ta không nên làm như thế".

"Tôi có thể làm nhanh hơn thế nhiều".

"Mình đúng là một thiền sinh kém cỏi; không thể trụ tâm được trên đề mục phồng-xẹp, dù chỉ là trong 1 phút".

"Ngày hôm qua tôi hành thiền rất tốt; thế mà hôm nay mọi thứ cứ rối tinh cả lên".

"Ái chà, thời thiền này tuyệt vời quá; bây giờ mình phải thật chánh niệm đừng để mất đi cảm giác này".

"Mình phải lên thiền đường hành thiền; nếu không sẽ có kẻ nghĩ mình là đồ lười biếng".

"Hôm nay mình cần phải ăn thêm một ít khoai tây nữa, thế sẽ tốt cho sức khoẻ".

"Ối trời, sao lại có cả hành trong sa-lát thế này".

"Lại không có chuối nữa rồi!".

"Hắn ta thật là ích kỷ, thật thiếu tế nhị".

"Tại sao điều này lại xảy ra với mình cơ chứ?".

"Ai chịu trách nhiệm chùi rửa toa lét thế nhỉ?".

"Tại sao thiền sinh này lại đi kinh hành ở đây?".

"Bọn họ không nên làm ồn như thế!".

"Ở đây có quá nhiều người; tôi không thể hành thiền được".

"Có kẻ đã chiếm mất chỗ của mình rồi!".

"Cô ấy xinh quá!".

"Dáng đi của anh ấy đẹp quá".

Tất cả những ý nghĩ ấy đều bị thúc đẩy bởi phiền não! Đừng đánh giá thấp chúng!

Bạn đã bao giờ nói với một người nào đó là bạn không tức giận, mặc dù rõ ràng là bạn không thích việc làm của anh ta? Đã bao giờ bạn nói xấu xếp của mình, nói xấu một người trong gia đình hay thậm chí một người bạn tốt chưa? Bạn có thỉnh thoảng kể chuyện tiếu lâm bậy không? Bạn có thói quen ăn nói ngọt nhạt để nhờ vả người khác làm cái gì đó cho mình không? Bạn có tự động cao giọng lên khi có người không đồng ý với quan điểm của mình không?

Tất cả những lời nói đó đều bị thúc đẩy bởi phiền não! Hãy nhìn rõ nó!

Bạn đã bao giờ gõ thật mạnh vào cửa nhà người khác chưa, hay nhất định không bước vào phòng, đơn giản chỉ vì có kẻ mà bạn không ưa đang ngồi trong đó? Đã bao giờ bạn chen ngang khi người ta đang xếp hàng, dùng dầu gội đầu của ai đó để quên trong phòng tắm, sử dụng điện thoại cơ quan vào việc riêng hay có những hành

động tương tự như vậy bao giờ chưa? Bạn đã từng làm những việc thiếu suy nghĩ như vậy bao giờ chưa?

Tất cả những hành động ấy đều bị thúc đẩy bởi phiền não! Hãy ý thức rõ về chúng!

ĐỘC GIẢ THÂN MẾN

uốn sách này không phải là để trình bày một phương pháp thiền hoàn chỉnh và có hệ thống nào cả. Đơn giản chúng tôi chỉ muốn chia sẻ với các bạn những điểm thực tiễn của phương pháp thiền tập này mà thôi. Những điều tư vấn dưới đây được dựa trên kinh nghiệm hành thiền và dạy thiền của Thiền sư Ashin Tejaniya. Chúng tôi hy vọng nó sẽ có lợi ích cho sự thực hành của bạn. Tuy nhiên, con người vốn chẳng giống nhau, do đó mà cũng có rất nhiều cách thức khác nhau để tu tập chánh niệm. Chúng tôi nhận thấy phương pháp này có hiệu quả nhất đối với mình, do đó cũng muốn khuyến khích các bạn hãy thực hành thử xem sao. Nội dung cuốn sách này là để trình bày những cách hiểu và diễn dịch của chúng tôi về phương pháp này. Dĩ nhiên, còn nhiều câu hỏi hoặc những khó khăn, vướng mắc khác mà chúng tôi chưa thể hiện hết trong cuốn sách này - bạn cần nêu những vấn đề đó lên trong những buổi trình Pháp với thiền sư.

Khi đọc cuốn sách này, xin bạn đừng chấp chặt vào những cách giải nghĩa ghi trong từ điển. Chẳng hạn, để làm rõ nghĩa, chúng tôi phải sử dụng thay đổi những từ như "quan sát", "theo dõi", "chánh niệm", "chú ý", "hay biết". "Chánh niệm" và "hay biết" mang cùng một nghĩa như nhau. "Hiểu biết", "chứng ngộ", "tuệ giác", "trí tuệ" được dùng để diễn đạt cùng một điều tương tự, từ "kinh nghiệm" thường được sử dụng với nghĩa "đối tượng, đề mục". "Cảm giác" để chỉ các cảm thọ thuộc thân, "cảm xúc, tình cảm" để chỉ các cảm thọ thuộc tâm. Chúng tôi

cũng trình bày những điểm chính của phương pháp này từ nhiều góc độ và trong các ngữ cảnh khác nhau. Kinh nghiệm cho thấy sự lặp lại như thế là rất có ích, nhất là đối với những người mới bắt đầu thực hành thiền chánh niệm.

Chúng tôi đã cố gắng chuyển dịch và diễn đạt một cách chính xác những tư tưởng và lời dạy của Thiền sư Ashin Tejaniya. Tuy nhiên, cũng khó tránh khỏi một số thiếu sót nhất định và chắc chắn một số chi tiết sẽ bị mất mát, thất lạc trong quá trình biên dịch.

Người ghi chép, dịch giả và ban biên tập.

THIỀN CHÁNH NIỆM
(*TỨ NIỆM XỨ- SATIPATTHANA*)

Tại thiền viện này, chúng ta thực hành thiền chánh niệm (hay thiền Tứ Niệm Xứ-*Satipatthāna*). Tuy nhiên, trước khi bắt tay vào thực hành, chúng ta cần hiểu cách thức thực hành ra sao. Chúng ta cần phải có những thông tin và quan kiến đúng đắn về thực chất của pháp hành, nhờ vậy sẽ có được thái độ đúng đắn khi hành thiền.

Chúng ta thực hành trên Bốn Niệm Xứ (thân, thọ, tâm, pháp). Khi pháp hành tiến bộ, chúng ta sẽ chú trọng hơn về phần niệm tâm, bởi vì hành thiền vốn là một công việc của tâm.

Những lời chỉ dẫn sau đây là đủ để bạn bắt đầu thực hành. Những buổi trình pháp sau này sẽ hướng dẫn các bạn đi sâu hơn vào pháp hành. Xin các bạn đọc đi đọc lại những chỉ dẫn này một cách chậm rãi và cẩn thận.

CÔNG VIỆC CỦA TÂM

Hành thiền là một công việc của tâm, việc hay biết. Nó không phải là việc làm của thân. Nó không phải là việc bạn phải làm đối với thân, như cách ngồi, cách đi đứng hay cử động. Hành thiền là kinh nghiệm về thân và tâm của mình một cách trực tiếp, trong từng sát na, từng giây phút, với một sự hiểu biết đúng đắn.

Chẳng hạn, bây giờ bạn hãy chắp hai tay lại và chú ý vào đó, bạn sẽ cảm nhận và hay biết được các cảm giác xúc chạm - đó chính là tâm đang làm việc. Bạn có thể hay biết được cảm giác đó khi tâm mải nghĩ ngợi chuyện khác không? Chắc chắn là không thể. Bạn phải chú ý thì mới hay biết được. Khi chú ý vào cơ thể mình, bạn sẽ nhận biết được rất nhiều cảm giác. Bạn có thể cảm nhận được những tính chất khác biệt của các cảm giác này không? Bạn có cần phải niệm thầm (định danh, gọi tên cảm giác) thì mới kéo được sự chú ý và hay biết trở lại với chúng không? Chắc chắn không cần phải làm thế. Thực ra, chính niệm thầm lại gây trở ngại cho bạn trong việc quan sát các chi tiết. Chỉ cần đơn giản hay biết là đủ! Tuy nhiên, chánh niệm mới chỉ là một phần của thiền mà thôi.

Ngoài những điều đó, bạn cần phải có thông tin đúng đắn và sự hiểu biết rõ ràng về pháp hành để thực hành chánh niệm một cách thông minh, khôn khéo. Bây giờ, bạn đang đọc cuốn sách này là để có hiểu biết về pháp hành thiền chánh niệm. Khi bạn hành thiền, những thông tin đó sẽ tiếp tục vận hành ở đằng sau hậu trường, ở sâu bên trong tâm bạn. Đọc sách, đàm luận Pháp, tư duy, suy ngẫm về phương pháp thực hành; tất cả đều là công việc của tâm; tất cả đều là một phần của quá trình thiền tập.

Thực hành liên tục là điều tối cần thiết đối với pháp hành, là điều tối cần thiết để cho tâm thiền hoạt động. Bạn phải luôn tự nhắc nhở mình giữ chánh niệm trong mọi lúc. Luôn quan sát bản thân mình mọi nơi, mọi lúc: khi ngồi, khi đi, khi lau chùi dọn dẹp, khi nói chuyện, hay trong bất cứ công việc gì bạn làm – quan sát, hay biết và

chánh niệm về bất cứ những gì đang diễn ra.

THƯ GIÃN

Thực hiện công việc của tâm, bạn phải thư giãn, thoải mái và không để bị căng thẳng, không tự cưỡng ép mình. Càng thư giãn, thoải mái thì bạn sẽ càng dễ phát triển chánh niệm. Chúng tôi không bảo bạn phải "chú tâm" (*focus*: chú tâm sâu vào đề mục-ND), "tập trung" hay "xuyên thấu", bởi vì tất cả những việc đó đều có nghĩa là phải dùng quá nhiều sức. Thay vào đó, chúng tôi khuyến khích bạn "quan sát", "theo dõi" , "hay biết" hay là "chú ý".

Nếu bạn căng thẳng hay phát hiện ra là mình đang bị căng thẳng thì hãy thư giãn, thả lỏng ra. Không cần thiết phải cố gắng một cách gượng ép như thế. Ngay bây giờ, bạn có hay biết được tư thế, oai nghi (đi, đứng, ngồi, nằm) của cơ thể mình không? Bạn có hay biết được hai bàn tay đang cầm cuốn sách này không? Bạn có cảm nhận được bàn chân của mình ra sao không? Hãy xem, bạn chỉ cần sử dụng rất ít năng lượng hay chỉ cần một chút cố gắng không đáng kể để hay biết được tất cả những điều này. Đó là tất cả năng lượng bạn cần bỏ ra để giữ chánh niệm, song nên nhớ là bạn phải giữ được như vậy trong suốt cả ngày. Nếu dùng quá nhiều sức, bạn sẽ bị mệt mỏi. Để thực hành được liên tục, bạn chỉ cần luôn tự nhắc nhở mình giữ chánh niệm là đủ. Chính sự nỗ lực đúng đắn này (Chánh Tinh tấn) sẽ giúp bạn hành thiền một cách thư giãn, thoải mái, không bị căng thẳng. Khi tâm quá căng thẳng hay mệt mỏi, bạn sẽ không thể học hỏi được điều gì cả. Một khi thân và tâm bạn mệt mỏi thì

nhất định là cách thực hành của bạn có điều gì đó không ổn. Hãy kiểm tra lại tư thế của mình; kiểm tra lại cách thực hành của mình. Bạn có thấy thoả mái và tỉnh táo không? Cũng cần phải kiểm tra lại cả thái độ hành thiền của mình nữa; đừng hành thiền với một tâm mong cầu, trông ngóng điều gì hoặc muốn một điều gì đó phải xảy ra. Làm như vậy bạn sẽ chỉ tự gây thêm mệt mỏi cho chính mình mà thôi.

Do đó, bạn phải luôn biết được mình đang bị căng thẳng hay đang thư giãn, thoải mái. Hãy kiểm tra lại điều này nhiều lần trong ngày. Nếu bạn cảm thấy căng thẳng thì hãy quan sát sự căng thẳng đó; nếu không thì căng thẳng sẽ ngày càng tăng (xem đoạn cuối của phần Sinh hoạt hàng ngày). Khi thư giãn, thoải mái, bạn sẽ hành thiền dễ dàng hơn nhiều.

THÁI ĐỘ ĐÚNG ĐẮN

(*Yoniso manāsikāra-Như lý tác ý*)

Thư giãn và chánh niệm là những điểm cốt yếu, song có thái độ hành thiền đúng đắn và biết đặt tâm mình trong một khuôn khổ thích hợp cũng là điều rất quan trọng. Thái độ đúng đắn nghĩa là gì? Thái độ đúng đắn là một cách nhìn nhận sự việc, sao cho bạn luôn cảm thấy bằng lòng, tri túc-biết đủ, thoả mái và dễ chịu với bất cứ điều gì bạn đang trải nghiệm. Những quan kiến sai trái (tà kiến), những thông tin lệch lạc hay sự dốt nát, thiếu hiểu biết về những phiền não đang có trong mình sẽ có ảnh hưởng xấu đến thái độ của bạn.

Tất cả chúng ta đều có những thái độ sai lầm; bởi

chúng ta không thể không có chúng. Vì vậy, đừng cố để có được thái độ đúng đắn ngay lập tức, mà thay vào đó bạn hãy cố gắng nhìn nhận rõ xem: mình đang có thái độ đúng đắn hay sai lầm. Biết mình đang có thái độ đúng đắn là điều quan trọng, song nhận rõ và thẩm ngiệm, xem xét những thái độ sai lầm của mình còn quan trọng hơn. Hãy cố gắng hiểu rõ hơn về những thái độ sai lầm của mình; phát hiện xem chúng ảnh hưởng đến sự thực hành của mình như thế nào, chúng khiến mình cảm nhận ra sao. Do vậy, bạn hãy luôn quan sát bản thân mình, luôn nhìn lại và kiểm tra xem mình đang thực hành với thái độ như thế nào.

Có thái độ đúng sẽ giúp bạn chấp nhận, hay biết và quan sát bất cứ điều gì đang diễn ra, một cách thư giãn và tỉnh thức - dù nó là dễ chịu hay khó chịu. Bạn phải chấp nhận và quan sát cả kinh nghiệm tốt lẫn kinh nghiệm xấu. Mọi đối tượng, mọi kinh nghiệm dù tốt hay xấu, đều đem lại cho bạn cơ hội học hỏi, để biết tâm mình có chấp nhận được mọi việc như chúng đang là hay không, hay là nó vẫn quanh quẩn, vương vấn với thích hoặc không thích, vẫn còn tiếp tục phản ứng hay đánh giá, phán xét.

Thích một điều gì có nghĩa là bạn đang khao khát, mong cầu điều đó (*tham*); không thích nghĩa là bạn đang muốn chối bỏ nó (*sân*). Tham và sân là những phiền não bắt nguồn từ si ám, vô minh - vô minh cũng là một loại phiền não. Vì vậy, đừng cố tạo ra một điều gì cả; bởi cố tạo ra điều gì là tham. Đừng chối bỏ những gì đang diễn ra; bởi chối bỏ điều đang diễn ra là sân. Không biết điều gì đó đang diễn ra hay đã chấm dứt không còn diễn ra nữa, đó là si.

Bạn đừng cố gắng bắt buộc mọi thứ phải xảy đến như mình mong muốn, mà hãy cố gắng hay biết những gì đang diễn ra như nó đang là. Nghĩ rằng mọi thứ nhất định phải như thế này thế kia, mong muốn điều này điều nọ phải xảy ra hoặc không được xảy ra, đó là chính mong cầu, mong đợi. Mong cầu sẽ tạo ra lo lắng, bất an và có thể dẫn đến sân. Điều quan trọng là bạn phải ý thức được thái độ của mình như thế nào!

Đánh giá, phán xét về pháp hành của mình rồi trở nên bất mãn, không hài lòng với cách thực hành của mình, đó chính là thái độ sai lầm. Sự bất mãn sanh khởi khi bạn cho rằng mọi thứ đã không diễn ra như mình nghĩ; hoặc do bạn mong muốn nó phải khác đi chứ không phải như thế này, hoặc do bắt nguồn từ sự ngu dốt, thiếu hiểu biết về một pháp hành chân chánh. Những thái độ này sẽ đóng chặt tâm bạn và cản trở pháp hành của bạn. Hãy cố gắng nhận rõ sự bất mãn này, chấp nhận nó một cách hoàn toàn và quan sát nó một cách thật tỉnh táo. Trong quá trình quan sát và khám phá, những nguyên nhân của nó sẽ dần dần bộc lộ rõ ràng. Hiểu được nguyên nhân sẽ làm tan biến sự bất mãn và giúp bạn nhận diện rõ ràng mỗi khi chúng quay trở lại. Bạn sẽ ngày càng thấy rõ hơn những tác hại sự bất mãn gây ra cho thân, tâm mình. Bạn sẽ chánh niệm hơn về những thái độ đánh giá, phán xét của mình và sẽ dần dần từ bỏ chúng. Bằng cách này, bạn sẽ phát triển được những kỹ năng cần thiết để ứng phó với phiền não.

Thái độ sai lầm bắt nguồn từ vô minh. Chúng có mặt ở trong tâm của tất cả chúng ta. Tất cả thái độ sai lầm đều là những phiền não tham và sân, hoặc là bà con, họ hàng

của chúng như là: mừng vui, sung sướng hay lo lắng, buồn khổ. Không chấp nhận phiền não thì chỉ làm cho chúng gia tăng thêm sức mạnh mà thôi. Các loại phiền não sẽ cản trở sự tiến bộ của bạn và không cho bạn sống cuộc đời mình một cách hoàn toàn. Chúng cũng gây trở ngại cho bạn trên con đường đi tìm giải thoát và sự bình an đích thực. Đừng coi thường phiền não, chúng sẽ cười vào mũi bạn đấy!

Hãy nhìn cho rõ những loại phiền não đang có trong mình. Cố gắng hay biết những phiền não đang sanh khởi trong tâm. Hãy quan sát và cố gắng thấu hiểu chúng. Đừng dính mắc vào chúng, đừng chối bỏ hay làm ngơ, bỏ qua và cũng đừng tự đồng hoá mình với chúng (nhận chúng là mình). Khi bạn không còn dính mắc hoặc tự đồng hoá với chúng, thì chúng sẽ dần dần mất sức mạnh. Bạn phải luôn kiểm tra lại xem mình đang hành thiền với thái độ như thế nào.

Luôn ghi nhớ rằng, thiền chánh niệm là một quá trình học hỏi để thấy rõ mối liên hệ giữa thân và tâm của mình. Hãy thật tự nhiên và đơn giản; bạn không cần phải làm mọi việc thật chậm chạp một cách gượng ép, thiếu tự nhiên. Bạn chỉ đơn giản nhìn mọi việc như chúng đang là.

Bạn không cần phải gắng sức, gồng người lên để chú tâm. Khả năng chú tâm sẽ phát triển một cách tự nhiên nhờ sự thực hành đều đặn, kiên trì. Mục đích của chúng ta là để có chánh niệm ngày càng miên mật, ngày càng thường xuyên hơn. Chánh niệm càng liên tục thì tâm càng nhạy bén và tiếp nhận đối tượng trung thực hơn.

Đừng quên: đề mục không quan trọng, tâm quan sát đang làm việc ở phía sau hay biết đề mục đó mới thực sự quan trọng. Nếu bạn quan sát với một thái độ đúng đắn, thì bất cứ đề mục nào cũng là đề mục đúng đắn cả. Bạn có thái độ đúng đắn hay không?

CHÁNH NIỆM MỘT CÁCH THÔNG MINH

Thiền chánh niệm không chỉ là quan sát mọi việc với tâm nhận biết mà thôi. Bạn không thể thực hành một cách mù quáng, máy móc mà không suy nghĩ chút nào. Bạn phải vận dụng cả kiến thức và sự thông minh của mình để áp dụng thiền tập vào trong cuộc sống.

Những công cụ chính cần phải có để chánh niệm một cách thông minh là:

1. Có thông tin hướng dẫn đúng đắn và có sự hiểu biết rõ ràng về pháp hành,

2. Có sự say mê, hứng thú và động cơ chân chánh,

3. Có tư duy, suy tầm, tìm hiểu đúng đắn, chân chánh (*chánh tư duy*).

Thông tin hướng dẫn đúng đắn và hiểu biết rõ ràng về pháp hành là những điều bạn thu được từ sách vở, kinh điển và từ những buổi trình Pháp. Sự say mê, hứng thú và động cơ chân chánh được dựa trên sự hiểu biết rõ ràng lý do bạn đến đây hành thiền. Đã bao giờ bạn tự hỏi mình những câu hỏi như thế này chưa: "*Tại sao tôi muốn hành thiền?*", "*Tôi mong cầu đạt được điều gì?*", "*Tôi có hiểu được thiền là gì không?*". Động cơ chân chánh và sự say mê, hứng thú sẽ sinh trưởng, lớn mạnh lên từ chính câu

trả lời của bạn. Thông tin hướng dẫn đúng đắn và động cơ thực hành chân chánh sẽ có ảnh hưởng rất lớn đến cách tư duy, suy nghĩ của bạn khi bạn hạ thủ công phu. Chúng sẽ giúp bạn có được những câu hỏi thông minh và đúng lúc.

Chánh tư duy (tư duy, suy tầm và cách đặt vấn đề đúng đắn) là những suy nghĩ giúp cho bạn thực hành một cách đúng đắn. Là một người mới tập hành thiền, khi đứng trước một tình huống khó khăn trong quá trình thực hành, trước tiên bạn nên nhớ lại lời hướng dẫn đối phó với tình huống đó như thế nào, rồi sau đó đem ra áp dụng. Nếu bạn không rõ ràng về những gì đang diễn ra trong quá trình thực hành của mình, thì hãy tự hỏi mình các câu hỏi như vầy: "*Thái độ hành thiền của mình ra sao?*", "*Mình đang phải đối mặt với loại phiền não nào đây?*". Tuy nhiên, bạn đừng để mình suy nghĩ quá nhiều, nhất là khi mới tập hành thiền; tâm của bạn có thể sẽ phóng đi lung tung đây đó. Những câu hỏi hay những suy nghĩ như vậy chỉ nên vận dụng để làm tăng sự hứng thú, say mê cho bạn mà thôi.

Tuy nhiên, ngay cả khi đã có thông tin hướng dẫn đúng đắn, có động cơ chân chánh và tư duy, suy tầm đúng đắn, bạn vẫn có thể mắc sai lầm. Nhận rõ sai lầm của mình là một phần quan trọng để có thể chánh niệm một cách thông minh. Tất cả chúng ta đều có thể phạm sai lầm; đó là điều hết sức tự nhiên. Khi bạn phát hiện mình phạm sai lầm, hãy nhận biết và chấp nhận nó; cố gắng học hỏi từ chính những sai lầm đó.

Khi chánh niệm của bạn đã miên mật hơn, sự hứng thú, say mê của bạn với pháp hành sẽ ngày một lớn

mạnh. Chánh niệm một cách thông minh sẽ giúp bạn đi sâu vào pháp hành và đạt tới những hiểu biết mới. Cuối cùng, nó sẽ giúp bạn thành đạt được mục tiêu của thiền chánh niệm: đó là các tầng tuệ minh sát.

Thiền chánh niệm là một quá trình học hỏi; hãy sử dụng chánh niệm của mình một cách thông minh!

CÁC OAI NGHI, TƯ THẾ/ĂN UỐNG/ SINH HOẠT HÀNG NGÀY

Đừng quên luôn nhìn lại mình, từ lúc bạn thức dậy cho đến khi lên giường đi ngủ. Bất cứ khi nào bạn phát hiện mình thất niệm, hãy kiểm tra lại trạng thái tâm của mình khi đó; cố gắng cảm nhận được tâm mình đang như thế nào, có thư giãn, thoải mái hay không? Rồi sau đó quan sát những cảm giác nào rõ nhất ở bất cứ bộ phận nào trên cơ thể. Tâm thiền phải thật đơn giản, không được phức tạp. Bạn có thể sử dụng bất cứ cảm giác nào làm đề mục chính để đưa tâm về với hiện tại. Đề mục chính giúp bạn duy trì được tâm hay biết, trong khoảnh khắc hiện tại. Đó là chỗ cho bạn quay về mỗi khi bạn phân vân không biết nên quan sát cái gì. Tuy nhiên, không nhất thiết là lúc nào bạn cũng phải giữ tâm trên đề mục đó. Nếu sự chú ý chuyển sang các đề mục khác như cảm giác, tiếng động, và thậm chí cả là sự phóng tâm thì cũng không sao, miễn là bạn luôn ý thức được rằng mình vẫn đang hay biết các đề mục đó là được. Nếu bạn hay biết được nhiều đề mục cùng một lúc thì rất tốt.

Khi ngồi thiền, thân và tâm cần phải thật thỏa mái. Luôn kiểm tra lại xem mình có thư giãn, thoải mái hay

không. Nếu bị căng thẳng, trước hết bạn phải thư giãn, thả lỏng ra, sau đó kiểm tra lại thái độ của mình có đúng đắn hay không. Nếu tâm có sự chống đối, hãy cảm nhận sự chống đối đó và quan sát nó. Hãy giữ tâm thật đơn giản và chỉ đơn thuần quan sát những gì đang diễn ra. Quan sát, theo dõi bất cứ đối tượng gì tâm đang hay biết: tư thế-oai nghi, các cảm giác trên thân, hơi thở, các tình cảm và cảm xúc, phóng tâm hay suy nghĩ, âm thanh hay mùi vị. Nếu bạn ngồi thật thỏa mái trên đệm êm gối ấm mà bận rộn suy nghĩ đến một việc rất quan trọng nào đó, đến mức cũng chẳng nhận ra được là mình đang suy nghĩ nữa, lúc đó thì không phải là bạn đang hành thiền! Khi bạn chợt nhận ra điều đó, cũng đừng bận tâm, lo lắng; hãy thư giãn ra và kiểm tra lại thái độ hành thiền của mình, rồi lại bắt đầu lại từ đầu.

Luôn luôn chánh niệm, hay biết mình đang đi, bất cứ khi nào bạn đi và bất cứ chỗ nào bạn đến. Bạn không cần thiết phải đi nhanh hay đi chậm, mà chỉ cần đi hết sức tự nhiên. Bạn có thể theo dõi xem tâm mình đang chú ý vào cái gì, hay chỉ cần cảm nhận tổng quát toàn bộ các cảm giác trên thân khi bước đi như thế nào. Nếu tâm an trụ trên một cảm giác cụ thể nào đó hay trên sự di chuyển của thân, thì cũng được. Nhưng nên nhớ là bạn không nhất thiết phải tập trung liên tục trên một đề mục nhất định, mà thực ra bạn cần tránh làm điều này nếu như nó làm cho bạn bị căng thẳng. Bạn cũng cần nhận biết các tiếng động và cả việc nhìn quanh để xem đang đi đến chỗ nào. Cố gắng đừng nhìn lung tung bởi nó sẽ làm bạn bị xao lãng. Tuy nhiên, khi chánh niệm của bạn đã được liên tục, bạn cần phải học cách chánh niệm mỗi khi nhìn bất cứ cái gì. Khả năng chánh niệm về cái nhìn này sẽ

đến trong quá trình thực hành. Khi bạn còn chưa khéo léo, thuần thục, thì nhìn ngó lung tung vẫn có xu hướng làm bạn bị xao lãng và mất chánh niệm.

Khi hành thiền trong tư thế đứng, bạn cũng có thể thực hành theo những nguyên tắc cơ bản như khi ngồi và đi kinh hành. Luôn luôn kiểm tra xem mình có bị căng thẳng hay không!

Đừng vội vàng trong khi ăn uống. Khi ham ăn ham uống bạn sẽ mất chánh niệm. Nếu bạn chánh niệm biết là mình đang ăn nhanh thì hãy dừng lại và nhìn cảm giác tham muốn đó một lúc. Bạn cần phải trầm tĩnh để thấy ra được khi mình ăn uống trông như thế nào. Cảm nhận các cảm giác, mùi vị, các trạng thái tâm của mình khi ăn uống ra sao, cái gì mình thích, cái gì không thích. Và cũng cần phải nhận biết mọi động tác của mình khi ăn uống. Đừng quá quan tâm đến việc quan sát đầy đủ mọi chi tiết, chỉ cần luôn hay biết những điều mình cảm nhận và kinh nghiệm được là đủ.

Khoảng thời gian riêng tư và những sinh hoạt cá nhân cũng là lúc rất quan trọng để chánh niệm. Khi ở một mình là lúc chúng ta thường dễ mất chánh niệm nhất. Bạn có chánh niệm khi đóng cửa, khi đánh răng, mặc quần áo, tắm rửa và đi vệ sinh không? Khi làm những công việc này bạn cảm thấy ra sao? Bạn có nhận ra được những cái thích và không thích của mình không? Khi nhìn một cái gì đó bạn có chánh niệm không? Bạn có chánh niệm khi nghe không? Bạn có chánh niệm khi đánh giá, phê phán về những thứ mình nghe, nhìn, nếm, ngửi, xúc chạm, suy nghĩ hay cảm nhận không? Khi nói chuyện bạn có chánh niệm không? Bạn có hay biết được âm điệu và âm lượng

của giọng nói mình hay không?

Điều quan trọng là bạn phải thường xuyên kiểm tra lại xem mình đang thư giãn, thoải mái hay đang bị căng thẳng; nếu không tự kiểm tra như vậy, bạn sẽ không ý thức được mình đang bị căng thẳng đâu. Khi bạn thấy mình bị căng thẳng thì hãy quan sát chính sự căng thẳng đó. Bạn không thể hành thiền được khi tâm bị căng thẳng. Điều đó cho thấy bạn đã không thực hành đúng cách. Hãy xem xét cách thức tâm mình đang hoạt động ra sao. Nếu bạn làm điều này một cách thường xuyên trong ngày thì sẽ có thể ngăn chặn được không để cho căng thẳng tích tụ lại. Nhờ thực hành, bạn cũng sẽ hiểu được nguyên nhân gây ra sự căng thẳng đó. Đừng quên quan sát nó! Nếu bạn dễ bị căng thẳng thì hãy thực hành thiền trong tư thế nằm mỗi ngày một lần. Điều này cũng giúp bạn thực hành chánh niệm được trong bất cứ tư thế nào.

PHÓNG TÂM/ TIẾNG ĐỘNG

Khi bị phóng tâm, suy nghĩ lung tung, hoặc có tiếng động nào đó thu hút sự chú ý của bạn, hãy chánh niệm hay biết nó. Suy nghĩ là một hoạt động tự nhiên của tâm. Nếu có khả năng nghe tốt, thì bạn sẽ nghe được tiếng động, điều đó là rất tự nhiên. Bạn vẫn thực hành tốt khi hay biết tâm mình đang suy nghĩ hoặc đang nghe. Song nếu bạn cảm thấy bị quấy rầy bởi các suy nghĩ hay tiếng động, hoặc nếu bạn phản ứng hay đánh giá, phán xét chúng, thì tức là bạn đang có vấn đề trong thái độ hành thiền. Tâm nghĩ ngợi hay tiếng động không thành vấn đề, mà chính thái độ của bạn "lẽ ra không nên có những điều đó"- mới thực sự là vấn đề. Khi đó hãy hiểu là mình đang

chánh niệm, hay biết về những hoạt động của tâm. Chúng chỉ là những đề mục để mình tập trung chú ý mà thôi.

Suy nghĩ là một hoạt động của tâm. Nếu bạn là người mới tập hành thiền thì không nên cố gắng theo dõi sự suy nghĩ một cách liên tục. Cũng đừng cố né tránh sự suy nghĩ bằng cách quay trở lại ngay lập tức với đề mục chính. Khi nhận ra là mình đang suy nghĩ, việc đầu tiên bạn cần làm là chú ý vào chính suy nghĩ đó, rồi sau đó tự nhắc nhở mình rằng suy nghĩ chỉ là suy nghĩ. Đừng cho rằng đó là "suy nghĩ của tôi". Rồi sau đó, bạn mới quay trở lại với đề mục chính.

Khi bạn cảm thấy bị quấy rầy bởi tâm suy nghĩ, hãy tự nhắc nhở rằng không phải mình hành thiền là để ngăn chặn sự suy nghĩ, mà là để nhận ra và biết rõ suy nghĩ mỗi khi chúng sanh khởi. Nếu không có chánh niệm bạn sẽ không thể biết được là mình đang nghĩ ngợi. Khi nhận ra mình đang suy nghĩ, nghĩa là bạn đã có chánh niệm. Nên nhớ là tâm vẩn vơ suy nghĩ bao nhiêu lần, phóng đi chỗ này chỗ nọ hay bực bội chuyện này chuyện kia - tất cả những điều đó không thành vấn đề, miễn là bạn có chánh niệm, hay biết nó là được.

Suy nghĩ có chấm dứt hay không cũng không phải là vấn đề quan trọng. Điều quan trọng hơn là bạn hiểu được rằng suy nghĩ đó là suy nghĩ thiện hay bất thiện, có thích hợp hay không, có cần thiết hay không. Vì vậy, điều cốt yếu là phải học cách quan sát sự suy nghĩ mà không bị lôi theo nó. Khi một suy nghĩ đang nhân rộng ra thì dù có cố gắng đến đâu để thuần quan sát nó, bạn vẫn có thể bị cuốn theo nó phần nào. Khi điều này xảy ra, khi suy nghĩ trở thành miên man, không dứt đến mức bạn không còn

quan sát được nó nữa, thì hãy dừng lại không nhìn suy nghĩ nữa mà thay vào đó hãy quan sát các cảm xúc đi kèm hoặc là các cảm giác trên thân lúc đó.

Dù bạn đi, đứng, nằm, ngồi hay trong mọi sinh hoạt hàng ngày, hãy thường xuyên hỏi lại mình xem: *Tâm đang làm gì? Có đang suy nghĩ hay không? Suy nghĩ về cái gì? Hay đang chánh niệm? Có chánh niệm thì chánh niệm về cái gì?*

ĐAU NHỨC VÀ CÁC CẢM GIÁC KHÓ CHỊU

Khi bạn bị đau, nhức, khó chịu trong thân, điều đó có nghĩa là tâm bạn đang có phản ứng chống đối lại chúng và do đó bạn chưa thể quan sát những cảm giác khó chịu này một cách trực tiếp được. Dĩ nhiên không ai thích đau cả, nhưng nếu bạn quan sát cơn đau trong khi vẫn còn chống đối, kháng cự lại, thì nó sẽ càng đau hơn. Cũng giống như khi bạn đang tức giận một ai đó, càng nhìn thấy mặt lại càng thấy tức. Vì vậy, đừng bao giờ tự cưỡng ép mình quan sát cái đau; đây không phải là một trận chiến mà chỉ là một cơ hội để bạn học hỏi. Đừng quan sát cái đau với mục đích là làm cho nó bớt đau hoặc biến mất. Bạn quan sát cái đau, và nhất là phản ứng của tâm đối với cái đau đó, để hiểu được mối liên hệ giữa phản ứng của tâm với các cảm giác trên thân.

Việc đầu tiên là phải kiểm tra lại thái độ hành thiền của mình. Mong muốn cho cái đau giảm bớt đi hoặc biến mất là một thái độ sai lầm. Vấn đề không phải là ở chỗ cái đau có mất đi hay không. Đau không phải là một vấn đề khó khăn; phản ứng tiêu cực của bạn với nó mới chính

là vấn đề. Nếu đau do một chấn thương nào đó thì bạn cần phải thận trọng không làm cho sự việc tồi tệ hơn, song nếu bạn vẫn khoẻ mạnh thì cái đau chỉ là cơ hội tốt cho bạn tập quan sát tâm mình đang hoạt động ra sao. Khi đau, các cảm xúc và phản ứng trong tâm rất rõ và do đó rất dễ quan sát. Hãy học cách quan sát tâm sân hoặc sự kháng cự, chống đối cái đau, sự căng thẳng và khó chịu ở trong tâm bạn. Nếu cần thiết, hãy luân phiên kiểm tra lại các cảm xúc của mình và thái độ đằng sau sự kháng cự ấy. Thường xuyên tự nhắc nhở mình thư giãn cả thân lẫn tâm, quan sát tác động của việc đó đối với sức kháng cự trong tâm mình như thế nào. Giữa tâm và cái đau có một mối liên hệ trực tiếp với nhau. Tâm quan sát càng thư giãn và tĩnh lặng, bạn càng ít bị căng thẳng khi có cảm giác đau. Dĩ nhiên, khi tâm phản ứng quá mạnh với cái đau (khi cái đau đến mức không thể chịu đựng nổi chẳng hạn), thì bạn nên nhẹ nhàng chuyển sang một tư thế khác cho thân mình được thoả mái đôi chút.

Vì vậy, nếu bạn muốn học cách ứng phó với cái đau một cách khôn khéo thì hãy làm như sau: ngay từ khi bắt đầu có cảm giác đau, dù chỉ đau rất ít, hãy kiểm tra lại xem thân và tâm mình có bị căng thẳng hay không, rồi thư giãn, buông lỏng ra. Một phần tâm của bạn vẫn hay biết được cái đau. Hãy kiểm tra lại nhiều lần xem mình có bị căng thẳng không và thư giãn, thả lỏng ra nữa. Cũng cần kiểm tra lại thái độ hành thiền của mình và tự nhắc mình rằng nếu đau quá thì ta có thể đổi sang tư thế khác, chính điều này sẽ làm cho tâm bạn sẵn sàng quan sát cái đau hơn. Hãy lặp lại cách làm này nhiều lần cho đến khi bạn cảm thấy không muốn ngồi thêm để quan sát sự căng thẳng, nỗi sợ đau, ý muốn đứng dậy hay tiếp tục

trụ lại chút nào nữa. Bấy giờ, bạn hãy thay đổi tư thế.

Có thể chịu đựng được cái đau không có nghĩa là bạn đã được có tâm xả. Hầu hết chúng ta đều bắt đầu bằng cách cố gắng ngồi cho trọn một khoảng thời gian ấn định nào đó, tự cưỡng ép mình phải ngồi yên, không được nhúc nhích, cựa quậy. Khi ngồi được suốt cả giờ như vậy, chúng ta cảm thấy mình thật là tài, thật là giỏi; còn nếu không được thì chúng ta lại cho là mình đã thất bại. Thông thường, chúng ta cứ cố chịu đựng cái đau được càng lâu càng tốt, cố gắng rèn luyện để đẩy cái ngưỡng chịu đựng đó lên cao hơn một chút. Tuy nhiên, trong quá trình đó chúng ta lại quên không chịu nhìn lại tâm mình và không ý thức được các phản ứng của tâm đối với cái đau đó như thế nào. Chúng ta đã không nhận ra được một điều là: đẩy cao ngưỡng chịu đựng lên như vậy không có nghĩa là tâm đã hết phản ứng đối với cái đau.

Nếu bạn không tự cưỡng ép mình phải ngồi cho trọn thời gian ấn định, mà thay vào đó bạn quan sát các phản ứng trong tâm theo cách như trên, sự kháng cự cái đau sẽ giảm dần và tâm bạn sẽ trở nên quân bình hơn. Hiểu được sự khác biệt giữa tâm quân bình-xả và khả năng chịu đau là điều rất quan trọng. Thiền chánh niệm không phải là để cưỡng ép mà là để hiểu biết. Tâm xả thực sự là kết quả của sự hiểu biết về bản chất của những cái thích và không thích của mình, nó chỉ có được qua quá trình quan sát và thẩm nghiệm.

Tốt nhất là chỉ quan sát trực tiếp cái đau khi không còn cảm thấy chống đối, kháng cự lại cái đau nữa. Hãy luôn nhớ rằng có thể vẫn còn sự phản ứng ở một mức độ vi tế nào đó. Ngay khi bạn nhận ra được tâm khó chịu

như vậy, hãy quay sự chú ý của mình về cảm giác khó chịu đó. Nếu bạn có thể thấy được sự khó chịu vi tế trong tâm, hãy quan sát sự thay đổi của nó; nó tăng lên hay giảm đi? Khi tâm đã trở nên nhạy cảm và quân bình hơn, nó sẽ nhận diện được những phản ứng vi tế một cách dễ dàng. Nếu bạn nhìn sự khó chịu trong tâm ở mức vi tế, bạn sẽ đạt đến một mức mà tâm bạn cảm thấy hoàn toàn buông xả. Nếu bạn nhìn thẳng vào cơn đau với một tâm xả thực sự, sự khó chịu trong tâm sẽ không còn khởi lên nữa.

Luôn nhớ rằng bạn không quan sát các phản ứng của tâm với mục đích là để diệt trừ chúng. Hãy coi các phản ứng của tâm mình như một cơ hội để nghiên cứu về bản chất của chúng. Hãy tự hỏi mình các câu hỏi như: *các phản ứng ấy làm bạn cảm thấy ra sao? Khi ấy bạn có những suy nghĩ gì? Cái bạn nghĩ có ảnh hưởng thể nào đến các cảm xúc trong tâm mình? Và ngược lại, những cảm xúc trong tâm ảnh hưởng đến suy nghĩ của bạn ra sao? Đằng sau những suy nghĩ ấy là thái độ gì? Những cảm xúc, suy nghĩ và thái độ ấy có làm thay đổi nhận thức của bạn về cái đau hay không?*

Hãy cố gắng áp dụng cách thức trên để ứng phó với bất cứ cảm giác khó chịu nào trong thân như ngứa ngáy, nóng, lạnh…Hơn nữa, những kỹ năng học được khi xử lý các phản ứng đối với cảm giác khó chịu nơi thân cũng có thể được áp dụng đối với các loại phiền não như sân hận, giận dữ, thất vọng, chống đối cũng như hạnh phúc, vui sướng, tham dục hay sự dính mắc. Chúng và tất cả họ hàng, thân thích - kể cả bà con xa của chúng đều cần phải được giải quyết theo cách tương tự như cái đau. Chúng ta

cần phải học cách nhận diện và buông bỏ cả dính mắc lẫn chống đối, sân hận.

Điều quan trọng là khi xem xét các cảm xúc, bạn nên nhớ rằng chúng chỉ là các hiện tượng tự nhiên. Chúng không phải là cảm xúc "của bạn" – bất cứ ai cũng trải nghiệm những cảm xúc như thế. Những tư tưởng và hình ảnh trong tâm đi kèm với các cảm xúc cũng vậy, chỉ là những hoạt động tự nhiên của tâm. Mỗi khi bạn tự đồng hóa mình với các tư tưởng hay hình ảnh ấy, cảm xúc lại được "đổ thêm dầu" để bùng cháy mãnh liệt hơn.

Tuy nhiên, nếu cảm xúc quá mạnh, rất có thể bạn sẽ không đủ khả năng để quán sát các tư tưởng liên hệ với chúng mà không bị dao động. Trong trường hợp ấy, tốt nhất là chỉ đơn thuần ghi nhận trạng thái thích hay không thích liên quan đến cảm xúc ấy. Giải pháp sau cùng là hướng tâm tới một đối tượng trung tính nào đó, như hơi thở chẳng hạn, để giải tỏa dòng suy nghĩ bất tận ấy. Phương cách này giúp bạn dứt ra, không bị lôi cuốn vào "câu chuyện" trong tâm đang trở nên lê thê và phức tạp.

Dần dần, khi sự quan sát cảm xúc đã trở nên nhạy bén và quân bình, bạn sẽ nhận ra được mối quan hệ chặt chẽ giữa các cảm xúc trong tâm và các cảm giác trên thân, cũng như các tư tưởng liên hệ với chúng. Càng hiểu biết về mối tương quan ấy, bạn càng có khả năng xử lý một cách hữu hiệu bất cứ cảm xúc nào nổi lên.

Cuối cùng, bạn cần phải luôn luôn kiểm tra lại thái độ của mình, kiểm tra lại xem mình đang đón nhận các cảm xúc hay đang chống cự lại nó. Chừng nào bạn còn chưa nhận ra được sự chống đối hay sự tự đồng hóa mình với

các cảm xúc, chừng ấy các cảm xúc vẫn có cơ hội tăng trưởng. Nên nhớ rằng bạn không cần phải xua đuổi cảm xúc hay trách cứ bất cứ người nào, mà hãy dùng cảm xúc để hiểu thêm về sự vận hành và bản chất của tâm mình.

CHÁNH NIỆM LIÊN TỤC

Bạn phải giữ chánh niệm liên tục, hay biết mình trong bất cứ oai nghi, tư thế nào, từ khi thức dậy cho đến khi đi ngủ. Đừng để tâm lười biếng hoặc bay nhảy tự do, vô tổ chức. Điều quan trọng là tâm phải luôn luôn làm việc, luôn luôn hay biết. Trong bất cứ việc gì bạn làm, giữ chánh niệm vẫn là điều quan trọng hàng đầu. Để chánh niệm liên tục, cần phải có chánh tinh tấn (sự nỗ lực, cố gắng đúng đắn). Đối với chúng ta, chánh tinh tấn nghĩa là luôn tự nhắc nhở mình chánh niệm. Chánh tinh tấn là sự cố gắng bền bỉ và liên tục, chứ không phải là dùng sức để tập trung quyết liệt vào một việc gì đó. Chánh tinh tấn chỉ đơn giản là hướng đến duy trì chánh niệm, nó không cần tốn nhiều năng lượng và sức lực.

Bạn không cần phải biết tất cả mọi chi tiết của đối tượng. Chỉ cần hay biết và biết là mình đang hay biết cái gì là đủ. Khi có chánh niệm, hãy biết rằng mình đang có chánh niệm. Thường xuyên tự hỏi mình: "*Bây giờ tôi đang chánh niệm về cái gì?*" "*Tôi có hay biết một cách tường tận, thích đáng hay không, hay chỉ hay biết một cách hời hợt?*". Điều này sẽ giúp cho chánh niệm được liên tục. Nên nhớ rằng: chánh niệm thì không khó, cái khó là làm sao để chánh niệm được liên tục!

Có được đà quán tính là điều rất quan trọng để củng

cố vững chắc pháp hành của bạn, và điều này chỉ có thể đạt được bằng việc giữ chánh niệm liên tục. Với sự cố gắng đúng đắn, chánh niệm sẽ dần dần lấy được đà tiến và trở nên mạnh mẽ hơn. Khi đã có được đà chánh niệm, tâm bạn sẽ trở nên mạnh mẽ. Một cái tâm mạnh sẽ có chánh niệm, chánh định và trí tuệ.

Hãy cố gắng tinh tấn một cách liên tục. Luôn luôn tự nhắc nhở mình chánh niệm, rồi chánh niệm của bạn sẽ ngày càng liên tục hơn.

TẠI SAO PHẢI CẦN BIẾT NHIỀU NHƯ VẬY?

Ngang đây, có lẽ bạn sẽ cảm thấy choáng ngợp vì các thông tin mà bạn cần phải nhớ khi hành thiền. Tại sao lại cần phải biết nhiều như vậy trước khi bắt tay vào hành thiền? Chúng tôi cố gắng trao truyền đến các bạn những gợi ý và hướng dẫn này chỉ nhằm một mục đích: giúp bạn có sự hiểu biết đúng đắn để hành thiền với thái độ chân chánh. Khi có sự hiểu biết đúng đắn, bạn sẽ nỗ lực một cách tự nhiên để phát triển chánh niệm và trí tuệ. Các thông tin mà bạn đã thâu lượm, nắm vững và thấu hiểu sẽ làm nền tảng cho những tri kiến của bạn, và chính những tri kiến đúng đắn ấy sẽ ảnh hưởng đến sự vận hành tự nhiên của tâm bạn trong bất cứ hoàn cảnh nào.

TINH YẾU CỦA PHÁP HÀNH

• Có hiểu biết đúng đắn về pháp hành.

• Thực hành một cách liên tục; đây là điều hết sức quan trọng để phát triển pháp hành của bạn.

• Thư giãn, thoải mái!

• Có thái độ hành thiền đúng đắn; chấp nhận mọi đối tượng như nó đang là.

• Chánh niệm một cách khôn khéo, thông minh.

• Nhận diện rõ các loại phiền não.

CÁC BUỔI TRÌNH PHÁP

Các buổi trình pháp là cơ hội để bạn trình bày kinh nghiệm thiền tập của mình với thiền sư và nhận lấy những lời khuyên.

Thiền sư muốn biết xem bạn đang thực hành như thế nào; có thể thư giãn và chánh niệm được không; chánh niệm có được liên tục không; bạn có phân biệt được thế nào là thái độ đúng đắn và thế nào là thái độ sai lầm không; có nhận biết và quan sát được các phản ứng của mình hay không; bạn cảm thấy ra sao, đã hiểu biết được những gì…Đó là những thông tin cơ bản bạn phải trình bày trong buổi trình pháp; chỉ khi nào thiền sư hiểu được những điểm mạnh, điểm yếu của bạn thì mới có thể cho bạn những chỉ dẫn đúng đắn để thực hành.

Bạn cũng có thể nói trình độ của mình hiện đang ở mức nào và bạn muốn đạt đến đâu. Bạn phải hết sức thành thực với chính mình. Nếu chỉ trình những kinh nghiệm tốt hay chỉ trình những kinh nghiệm xấu thôi thì sẽ rất khó để cho bạn những lời hướng dẫn cần thiết.

LẤY ĐÀ CHÁNH NIỆM

Nếu là người mới bắt đầu hành thiền, bạn phải thường xuyên tự nhắc nhở mình chánh niệm. Lúc đầu thì bạn nhận ra mình mất chánh niệm hơi chậm và có thể nghĩ rằng chánh niệm của mình như thế là đã tương đối liên tục. Song khi chánh niệm đã trở nên sắc bén hơn, bạn sẽ bắt đầu nhận ra rằng thực ra mình thường xuyên bị mất chánh niệm. Thậm chí bạn còn có cảm tưởng là chánh niệm của mình ngày càng kém đi, song thực ra đó là vì bạn đã thường xuyên ý thức được mỗi khi mình bị mất chánh niệm. Đây là một bước tiến đúng hướng. Nó cho thấy chánh niệm của bạn đã tốt hơn trước. Do đó, đừng bao giờ tự dằn vặt mình như vậy, chỉ đơn giản chấp nhận mức trình độ đang có của mình và tiếp tục tự nhắc nhở mình chánh niệm.

Tuy nhiên, chỉ tự nhắc mình chánh niệm thì cũng chưa đủ. Để chánh niệm trở nên mạnh hơn, bạn cần phải có thái độ hành thiền đúng đắn, có một cái tâm quan sát không bị phiền não chi phối. Sự quan sát sẽ trở nên khó khăn hơn khi bạn cứ mải bận tâm, lo lắng về sự tiến bộ của mình. Trước hết, bạn phải ý thức được rằng đó chính là phiền não, và rồi lấy chính nó làm đối tượng để quan sát. Mỗi khi bạn có những trạng thái như phân vân, nghi ngờ, không thoải mái, bất mãn, căng thẳng, cáu gắt, bực bội hay vui mừng, hãy nhìn kỹ chúng. Tìm hiểu, xem xét chúng và tự hỏi mình xem: "*Tâm mình đang suy nghĩ điều gì?*" "*Thái độ của mình ra sao?*". Việc này sẽ giúp bạn hiểu được tác động của phiền não đến mình thế nào.

Bạn cần phải kiên nhẫn, có sự hứng thú, say mê và một cảm giác tò mò muốn làm, muốn khám phá, tìm hiểu. Dần dần, khi bạn đã trở nên thiện xảo, khéo léo hơn trong việc quan sát với thái độ đúng đắn, chánh niệm sẽ mạnh mẽ và liên tục hơn. Chính điều này sẽ giúp bạn thêm tự tin trong pháp hành của mình.

Ở thời điểm này bạn sẽ bắt đầu thấy được lợi ích của thiền và lúc đó hành thiền không còn là một "công việc" nữa, mà bạn sẽ có thêm nhiều hứng thú trong pháp hành. Bạn tự nhắc mình chánh niệm dễ dàng hơn và dễ nhận diện phiền não hơn. Kết quả là chánh niệm sẽ trở nên ngày càng liên tục, và cùng với thời gian, khi pháp hành đã chín muồi, chánh niệm sẽ đạt được đà quán tính.

Một khi đã có đà quán tính, bạn sẽ giữ chánh niệm một cách tự nhiên. Loại chánh niệm tự nhiên hầu như có thể cảm nhận rõ rệt được này sẽ mang lại cho bạn cảm giác giải thoát chưa từng thấy. Bạn chỉ đơn giản luôn luôn hay biết mỗi khi nó có mặt, và trên thực tế hầu như nó có mặt trong mọi lúc. Nói cách khác, bạn biết là mình đang có chánh niệm, khi đó tâm đã trở thành đề mục để quan sát. Khi đã có được đà chánh niệm như thế, tâm bạn sẽ trở nên ngày càng quân bình, buông xả.

Chánh niệm lúc này sẽ rất mạnh và bạn chỉ cần rất ít cố gắng để duy trì đà quán tính của nó. Bạn sẽ luôn luôn hay biết nhiều đề mục khác nhau, mà không cần cố gắng dụng công. Khi rửa tay chẳng hạn, bạn nhận biết được các cử động, xúc chạm, mùi xà phòng, cảm giác và cả tiếng nước chảy…Trong khi hay biết tất cả những điều này, bạn có thể hay biết được cả cảm giác chân đang xúc chạm với sàn nhà, nghe được tiếng loa vẳng lại từ ngôi

chùa bên kia cánh đồng, hay nhìn thấy vết bẩn trên tường và cảm thấy ý muốn rửa sạch nó đi. Trong khi tất cả những điều này diễn ra, bạn cũng có thể hay biết được tâm mình có thích hay không thích. Tất nhiên, mỗi lần rửa tay bạn lại hay biết những đối tượng khác nhau. Chánh niệm tự nhiên thì đề mục luôn thay đổi, chuyển dịch liên tục, buông bỏ đề mục này để nắm bắt đề mục kia, chuyển từ một tổ hợp đề mục này sang tổ hợp đề mục khác.

Khi đã có chánh niệm tự nhiên, dường như mọi việc đều chậm lại bởi vì giờ đây bạn nhận biết được rất nhiều đề mục khác nhau, trong khi lúc mới thực hành bạn vẫn phải cố vật lộn để giữ chánh niệm trên một, hai đề mục chính mà thôi. Tuy nhiên, bạn vẫn có thể đột nhiên bị mất thăng bằng khi bất ngờ chạm trán với những loại phiền não tham, sân thật mạnh. Điều khác biệt là giờ đây tâm bạn phát hiện ra các phiền não loại thô hay những thái độ sai lầm của mình một cách rất nhanh chóng, rồi hoặc là chúng sẽ tan biến ngay tức khắc, hoặc là ít nhất cũng bị mất sức mạnh. Bạn vẫn có thể bị thất niệm, tâm vẫn có thể lang thang đây đó hay có lúc chánh niệm suy yếu, nhạt nhoà đi, song sẽ lấy lại chánh niệm tương đối nhanh, chánh niệm tự nhiên sẽ nhanh chóng trở lại làm công tác của mình.

Tuy nhiên, trước khi quá phấn khởi với thành tích đó, xin cảnh báo bạn một điều rằng: để đạt được đà quán tính này không phải là chuyện dễ. Bạn không thể bắt nó phải xảy ra được. Phải thật kiên nhẫn. Có thể bạn sẽ đạt được đà chánh niệm này sau một vài tuần dành trọn thời gian hành thiền, song nó cũng không kéo dài được lâu. Để duy

trì được nó, cần phải có sự khéo léo và quá trình thực hành. Lần đầu tiên đạt được chánh niệm tự nhiên, bạn sẽ nhanh chóng đánh mất nó trong vòng một vài giờ hay thậm chí chỉ trong vài phút. Đừng bao giờ cố gắng để lấy lại trạng thái đó; nó chỉ có thể xảy đến một cách tự nhiên và đơn giản thông qua quá trình thực hành bền bỉ, liên tục. Hầu hết tất cả các thiền sinh phải mất nhiều tháng hoặc nhiều năm để nắm vững kỹ năng và hiểu biết cần thiết, để duy trì được chánh niệm tự nhiên trong suốt cả ngày.

Khi pháp hành của bạn đã có đà quán tính, định tâm sẽ phát triển một cách tự nhiên, tâm bạn sẽ ngày càng ổn định hơn. Tâm trở nên sắc bén hơn, biết bằng lòng-tri túc, đơn giản và chân thực, nhu nhuyễn và nhạy cảm hơn. Nó có thể nhận diện được những loại phiền não vi tế một cách dễ dàng trong khi vẫn chánh niệm, hay biết được các đề mục khác. Chánh niệm tự nhiên không những giúp bạn có khả năng chánh niệm được trên nhiều đối tượng mà còn giúp bạn hiểu được nhân-quả, quan sát mọi chi tiết và xử lý hiệu quả các loại phiền não vi tế.

Chẳng hạn, bạn đang cảm thấy rất thư giãn và tĩnh lặng khi đi kinh hành trong thiền đường, rồi khi vào ngồi thiền, bạn chợt nhận thấy có một sự xáo động, bất an rất vi tế ở trong tâm. Lúc này tâm bạn đã nhận biết được phiền não, chấp nhận nó và bắt đầu cảm thấy hứng thú với công việc đó. Có thể bạn sẽ tự hỏi "*Tại sao có sự bất an này?*". Tâm bạn sẽ xoay quanh câu hỏi đó. Cùng lúc, bạn cũng khám phá ra rằng thân mình đang bị căng thẳng, có thể đó là một cảm giác căng cứng nơi bụng chẳng hạn. Rồi, bất chợt bạn hiểu rằng đó chính là do sự

tích tụ của những trạng thái stress, bực bội, bất mãn hay phấn khích nào đó núp sau những bất an và căng thẳng thể lý này. Nói cách khác, trí tuệ bắt đầu phân loại, chọn lọc mọi thứ. Khi tâm đã hiểu nguyên nhân của cảm giác xáo động, bất an, ngay lập tức sự bất an sẽ giảm cường độ và những căng thẳng trên thân cũng nhẹ dần.

Nếu tiếp tục quan sát, bạn sẽ phát hiện ra rằng một số bất an và căng thẳng vẫn còn dư sót lại ở bên trong. Tâm bạn sẽ khởi lên câu hỏi "*Tại sao có sự việc này?*"; câu hỏi đó sẽ dẫn bạn tiến lên một trình độ cao hơn. Bạn sẽ phát hiện ra những mong cầu, chống đối, những quan kiến và hy vọng còn giấu mặt bên trong, chính chúng là thủ phạm gây ra những căng thẳng đó. Bởi vì giờ đây bạn đã thấy được nguyên nhân "gốc" của sự bất an, nên tâm bạn mới có thể hoàn toàn buông bỏ được.

Vì đã biết rõ nguyên nhân, nên tâm bạn sẽ để ý, canh chừng, đề phòng những tình huống tương tự có thể gây ra stress, bực bội hay phấn khích nổi lên. Mỗi khi chúng xuất đầu lộ diện, trí tuệ sẽ vạch mặt những loại phiền não giấu mặt đằng sau chúng. Theo cách này, chánh niệm sẽ ngày càng miên mật và tâm sẽ ngày càng mạnh mẽ hơn. Bấy giờ Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ sẽ phối hợp chặt chẽ với nhau. Nói cách khác, Pháp sẽ tự vận hành.

Tuy nhiên, ngay cả chánh niệm tự nhiên cũng không thể luôn luôn phát hiện được mọi phiền não. Tất cả chúng ta đều có những "vùng mù", những cố tật thâm căn cố đế chưa ý thức được. Chánh niệm tự nhiên không thể thấy được những "vùng mù" này. Chúng còn tiềm ẩn sâu trong tâm thức, sự quan sát trực tiếp không thể tiếp cận đến. Cái mà chánh niệm có thể thấy được là những phản ứng

cảm tính của người ngoài. Vì vậy, mỗi khi bạn nhận thấy những người xung quanh mình bỗng nhiên trở nên bảo thủ-tự vệ theo một cách nào đó, hãy nhìn lại cách cư xử và thái độ của mình. Tuy nhiên, thường thì bạn không thấy rõ được mình đã chọc giận hoặc làm tổn thương đến người khác như thế nào. Nếu bạn cảm thấy thân mật, thoả mái với người mình đã lỡ chọc giận, thì có thể hỏi xem ý kiến người ấy thế nào hay có điều gì không vừa lòng về mình không. Nếu không thì tốt nhất là nên kể toàn bộ sự việc lại cho một người bạn tốt, để người ấy xem mình sai chỗ nào. Một khi bạn đã thấy ra được vấn đề của mình, thì có thể trình bày điều đó lên trong buổi trình pháp. Điều quan trọng là phải phát hiện và khám phá ra những thói quen và cố tật tiềm ẩn đó của mình. Chỉ khi bạn ý thức được những thái độ sai lầm, vốn là thủ phạm của những cố tật "mù" đó, thì trí tuệ mới có thể để ý canh chừng chúng được.

Nếu là người mới tập thiền, bạn phải cố gắng để cho trí tuệ hoạt động, thể hiện chức năng của nó. Bạn phải sử dụng chánh niệm của mình một cách thông minh và khôn khéo để thực hành một cách hiệu quả. Nhất là khi phải đối mặt với khó khăn, bạn phải vận dụng tư duy để tìm ra cách thức giải quyết tình huống đó. Theo thời gian, khi chánh niệm trở nên miên mật hơn, trí tuệ sẽ đến và nhanh chóng thực hiện chức năng, nhiệm vụ của nó. Trí tuệ biết rõ sự khác biệt giữa thái độ sai lầm và thái độ chân chánh, trí tuệ sẽ xua tan phiền não. Khi pháp hành của bạn đã có đà tiến, chánh niệm và trí tuệ sẽ bắt đầu làm việc cùng nhau. Khi chánh niệm đã được tự nhiên, trí tuệ có được sẽ luôn luôn sẵn sàng hoạt động.

Mặc dù vẫn còn thất niệm, nhưng bạn hãy luôn kiên nhẫn và nhẹ nhàng đưa tâm mình về với hiện tại. Liên tục tự nhắc nhở mình, nhưng đừng tham lam, ham tiến bộ quá mức. Cũng đừng bận lòng khi thấy người khác tiến nhanh hơn mình nhiều; bạn đang bước đi trên con đường riêng của mình với tốc độ riêng của mình. Tất cả những điều bạn cần làm là duy trì chánh niệm, không sớm thì muộn, chánh niệm sẽ có được đà tiến một cách tự nhiên.

TRÍ TUỆ

Chúng ta thường tiếp thu kiến thức và trí tuệ thông qua học hỏi, nghe pháp, đọc sách (*sutamāya paññā* - *văn tuệ*), thông qua tư duy, suy luận (*cintamāya paññā* - *tư tuệ*) và thông qua kinh nghiệm trực tiếp của thiền tập (*bhavanamāya paññā* - *tu tuệ*).

Văn tuệ là tiếp thu thông tin hướng dẫn đúng đắn để khởi sự thực hành. Tư tuệ là quá trình tiêu hoá những thông tin này, thẩm thấu và dung nạp chúng. Tu tuệ là những hiểu biết sanh khởi thông qua kinh nghiệm trực tiếp. Chúng ta cần phải có cả văn tuệ và tư tuệ để thực hành chánh niệm một cách hiệu quả, làm cho trí tuệ trực giác (tu tuệ) sanh khởi. Cả ba loại trí tuệ này đều là một phần của thiền tập, tất cả đều cần yếu đối với thiền *Vipassanā*.

Nếu là người mới bắt đầu tập thiền, chúng ta cần tìm đọc sách vở Phật Pháp, hoặc ít nhất là cũng phải nghe thuyết pháp và tham dự các buổi trình pháp. Những hoạt động này sẽ giúp bạn có được những thông tin tư vấn và hướng dẫn cần thiết cho quá trình thiền tập, cung cấp một số "chất liệu" để tư duy, suy ngẫm. Chúng ta cần ghi nhớ những thông tin tư vấn và hướng dẫn, để mỗi khi đối diện với khó khăn chúng ta sẽ nhớ lại và biết cách ứng xử và tất nhiên bạn cũng cần phải nêu câu hỏi trong các buổi trình pháp nữa.

Cái chính là bạn phải nỗ lực, cố gắng một cách có ý

thức để có được trí tuệ. Tuy nhiên, điều rất quan trọng là bạn phải lưu ý về ảnh hưởng của những kiến thức này đến quá trình thực hành của mình. Tất cả những thông tin đó sẽ còn tiếp tục hoạt động ngầm bên dưới bề mặt ý thức, sẽ tác động đến cách suy nghĩ và nhìn nhận sự việc của chúng ta. Vì vậy, hãy bảo đảm là mình đã thực sự hiểu những điều "cơ bản" đó; hiểu được công việc mình đang làm. Mỗi khi bạn thấy còn băn khoăn, khó hiểu, hãy trình bày với thiền sư. Điều hết sức cần thiết là phải có thông tin hướng dẫn đúng đắn, có động cơ và suy nghĩ chân chánh để thực hành một cách thông minh và hiệu quả. Đối với hầu hết chúng ta, quá trình thành tựu trí tuệ là một quá trình học hỏi chậm chạp, lâu dài và thường là đau đớn - chúng ta sẽ liên tục vấp váp, sai lầm.

Đừng sợ phải vấp váp và phạm sai lầm - và điều quan trọng hơn là đừng bao giờ cảm thấy mình xấu xa, yếu kém vì đã phạm sai lầm. Chúng ta không thể tránh được sai lầm; xét về một mặt nào đó, chúng chính là những viên đá lót đường tiến lên của chúng ta. Hay biết, quan sát một cách cẩn thận, kỹ càng và học hỏi từ sai lầm đó - đó chính là trí tuệ đang vận hành. Khi chúng ta học hỏi từ sai lầm, trí tuệ sẽ bắt đầu đến một cách tự động và tự nhiên hơn. Trải qua nhiều năm tháng, pháp hành của chúng ta sẽ ngày càng tiến bộ, chúng ta ngày càng chánh niệm hơn, những kiến thức và hiểu biết thu được sẽ đến nhanh chóng hơn một cách tự nhiên. Chánh niệm và trí tuệ sẽ trở thành một cặp song hành làm việc cùng nhau.

Khi chánh niệm tự nhiên, tâm sẽ vững mạnh và trí tuệ có được sẽ luôn sẵn sàng có mặt. Bạn không cần phải cố gắng để tìm kiếm, thâu nhặt nữa. Khi tâm quan sát đã

vững, trí tuệ sẽ ứng phó với phiền não một cách hữu hiệu hơn. Trí tuệ càng chín muồi, tâm sẽ càng trong sáng và quân bình hơn. Cuối cùng, bạn sẽ bắt đầu kinh nghiệm được những khoảnh khắc minh trí, sáng suốt và quân bình, buông xả; trong khoảnh khắc đó bạn sẽ nhìn mọi việc với một cái nhìn hoàn toàn mới mẻ. Nói cách khác, bạn bắt đầu có được tuệ giác.

Có được tuệ giác nghĩa là hiểu biết một cách sâu sắc những gì trước kia bạn chỉ hiểu một cách hời hợt trên bề mặt kiến thức. Đó là điều diễn ra hết sức tự nhiên và tự phát, ngay tức thời; bạn không thể bắt nó phải xảy ra được. Những kinh nghiệm dẫn tới tuệ giác được người khác tả lại và tuệ giác thực sự là hai điều khác biệt nhau về căn bản. Có những kinh nghiệm tương tự như vậy hoàn toàn không có nghĩa là bạn đã đạt được hay sẽ đạt được tuệ giác đó. Khi thời điểm đã chín muồi, bạn đã sẵn sàng, thì sẽ có được kinh nghiệm và tuệ giác rõ nét, khác biệt của chính mình. Khi đó bạn sẽ hiểu được sự khác biệt to lớn giữa những gì được nghe, đọc với tuệ giác thực sự. Bạn có thể mô tả về ảnh hưởng, tác động của tuệ giác đó đối với mình như thế nào hay về những kinh nghiệm "xung quanh" tuệ giác đó, nhưng sẽ không thể nào diễn tả được chiều sâu hiểu biết thu được qua tuệ giác ấy.

Một kinh nghiệm trực giác về chân lý như vậy sẽ có tác động sâu sắc đến sự thực hành của bạn, đến cách nhận thức và lối sống của bạn. Nói cách khác, trí tuệ có được theo cách này, ngay lập tức sẽ chuyển hoá cách nhìn nhận mọi việc của bạn. Tuy nhiên, cái "tâm tuệ giác" này không phải là thường hằng; nó chỉ kéo dài trong một

khoảnh khắc ngắn ngủi. Cái thẩm thấu và "sống động" còn lại chính là tính chất của nó. Nếu chúng ta không tiếp tục vun trồng, nuôi dưỡng cái phẩm chất ấy, nó sẽ nhanh chóng phai nhoà. Chỉ có sự thực hành liên tục mới có thể duy trì được nó, mới có thể đảm bảo chắc chắn rằng trí tuệ đó sẽ tiếp tục phát triển và thể hiện chức năng của mình. Thực hành liên tục không có nghĩa là bạn phải bỏ ra một số giờ nào đó mỗi ngày hay mỗi tuần để ngồi thiền, dù rằng điều đó cũng rất tốt. Mà thực hành liên tục có nghĩa là chánh niệm hay biết bất cứ việc gì bạn làm, với tất cả khả năng của mình.

Trong giai đoạn này, trí tuệ sẽ dần dần bộc lộ. Chánh niệm vẫn luôn có mặt thường xuyên bên cạnh, song giờ đây trí tuệ sẽ đóng vai trò chủ đạo. Loại trí tuệ này sẽ giúp chúng ta đạt được những tiến bộ quan trọng, đầy ý nghĩa trong pháp hành.

Văn tuệ, Tư tuệ, Tu tuệ (Văn-Tư-Tu), sẽ cùng vận hành chặt chẽ với nhau. Trí tuệ thu được từ tư duy, suy luận sẽ làm tăng trưởng đức tin của bạn vào Pháp và do đó sẽ càng khuyến khích sự say mê, hứng thú của bạn trong pháp hành. Niềm say mê này sẽ tạo duyên để bạn tiếp tục học hỏi và tư duy. Bạn không còn sợ phạm sai lầm nữa và sẽ bắt đầu khám phá những phương cách mới để ứng phó với mọi khó khăn. Bạn sẽ thấy rõ ràng hơn lợi ích của pháp hành và sẽ hiểu được những điều đã học ở một tầng mức thâm sâu hơn. Tất cả những điều này sẽ làm đức tin của bạn tăng trưởng hơn nữa. Một khi đã có được tuệ giác, lòng tin của bạn vào Giáo Pháp sẽ được gia tăng hết sức mạnh mẽ. Điều này lại làm vững mạnh thêm ý chí quyết tâm của bạn để thực hành một cách

nhiệt tâm, hết mình. Pháp hành thiền chánh niệm sẽ trở thành tâm điểm của cuộc đời bạn và thế giới của bạn sẽ không bao giờ còn như cũ nữa.

Dù bạn đã kinh nghiệm được đến đâu, dù bạn đã có được nhiều kiến thức hơn tất cả những người khác, cũng đừng bao giờ tự thoả mãn với tầm mức trí tuệ mà mình đã đạt được hay thoả mãn với mức độ sâu sắc của tuệ giác đã có. Đừng tự hạn chế mình; hãy luôn mở rộng cánh cửa cho những hiểu biết mới mẻ và sâu sắc hơn nữa.

CÙNG ĐỌC VÀ SUY NGẪM

Những điểm dưới đây được rút ra từ các buổi trình pháp của thiền sinh. Một số mới bắt đầu hành thiền, một số đã là những thiền sinh dầy dạn kinh nghiệm. Tuỳ thuộc vào trình độ thiền tập của mình mà bạn có thể hiểu hoặc chưa hiểu được một số điểm trong đó. Đừng băn khoăn về những điểm bạn chưa hiểu được. Hãy bỏ qua chúng. Theo thời gian, khi pháp hành của bạn tiến triển, ý nghĩa của chúng sẽ trở nên rõ ràng và bạn sẽ hiểu chúng ở một tầm mức sâu sắc hơn. Khi thiền tập của bạn đã thực sự tiến bộ, cuối cùng bạn sẽ hiểu được tất cả. Những điểm này không được sắp xếp theo một thứ tự nhất định nào cả, do đó chỉ cần đọc từng chút một, mỗi khi bạn cần có một vài ý tưởng hay một sự khích lệ, sách tấn nào đó cho mình.

1. Thiền không chỉ là ngồi yên trên một tấm toạ cụ. Bất cứ ở tư thế nào, nếu tâm bạn đang hay biết với trí tuệ, thì đó chính là lúc bạn đang hành thiền.

2. Nếu bạn không thể quan sát được nữa, thì đừng tự ép buộc mình phải làm điều đó. Mà trước tiên, hãy học cách thư giãn, buông xả , làm sao cho mình được thoả mái đã.

3. Lúc nào đó thuận tiện, hãy thử tập hành thiền trong tư thế nằm một chút. Bạn cần học cách giữ chánh niệm trong bất cứ tư thế nào. Luôn luôn hay biết đề mục của mình và nhận biết rõ mức tinh tấn cần thiết để giữ chánh

niệm trong các tư thế khác nhau.

4. Chánh tinh tấn nghĩa là sự bền bỉ, kiên nhẫn, đều đặn thực hành. Chánh tinh tấn không có nghĩa là phải chú tâm thật quyết liệt, cố gắng kiểm soát, cưỡng ép hay tự gò bó, hạn chế mình. Chú tâm quá mức xuất phát từ tham, sân và sự thiếu hiểu biết về phương pháp thực hành.

5. Bạn có thể chánh niệm về các cảm giác trên thân, hoặc các cảm xúc, tình cảm hoặc các hoạt động của tâm thức. Nhưng đừng nghĩ chúng là "của tôi"; chúng chỉ như chúng đang là: cảm giác chỉ là cảm giác, tình cảm chỉ là tình cảm, hoạt động của tâm chỉ là hoạt động của tâm - đó là bản chất đích thực của chúng. Luôn luôn quan sát với cái nhìn như vậy, nếu không làm như thế, nếu còn coi chúng là "của tôi", thì bạn sẽ không sao tránh khỏi việc bị dính mắc vào đối tượng hoặc là chối bỏ nó.

6. Học cách quan sát, thẩm nghiệm và hiểu biết về bản chất của đối tuợng còn quan trọng hơn là thấy cho được sự diệt hay cố gắng làm cho đối tượng diệt mất. Muốn thấy đối tượng diệt mất, đó là một thái độ hành thiền sai lầm.

7. Khi tâm quan sát không có phiền não, đó là lúc bạn có Chánh niệm.

8. Tâm hay biết (*viññana-thức*) là tâm nhận biết bất cứ cái gì đến qua các căn môn. Nó luôn luôn hiện hữu, nhưng không nhận thức hay diễn dịch; nó không có trí tuệ, không hiểu biết được những gì đang diễn ra. Tâm hay biết chỉ đơn giản tiếp nhận đối tượng mà thôi.

9. Tâm quan sát hay tâm theo dõi, quan sát bất cứ điều gì bạn kinh nghiệm. Khi bạn ý thức được là mình đang quan sát, thì bạn cũng hay biết được chính tâm quan sát đó.

10. Bạn chỉ có thể biết được tâm mình thông qua các biểu hiện hoạt động của tâm thức, các trạng thái tình cảm-cảm xúc hay nội dung của đối tượng hay biết. Mỗi khi bạn hay biết được sự suy nghĩ hoặc ý thức được mình đang có tâm sân, thất vọng-buồn bực, tham muốn…đó là lúc bạn chánh niệm, biết được tâm mình. Bạn phải nhận ra được chính tâm đang làm hay đang cảm nhận tất cả những điều đó.

11. Khi bạn can thiệp vào tâm quan sát thì tuệ giác sẽ không thể sanh khởi. Hãy học cách quan sát một cách khách quan, với một sự chú ý thuần tuý.

12. Khi theo dõi tâm mình, bạn sẽ cảm thấy ngạc nhiên, kinh ngạc hay thậm chí còn bị sốc khi phát hiện ra những định kiến, những tham muốn, sợ hãi, hy vọng và mong đợi, trông chờ mà trước nay mình không hề ý thức được về chúng.

13. Tất cả các hoạt động bên ngoài (đọc sách, nghe nhạc, chơi thể thao…) đều có liên quan đến suy nghĩ và tưởng (quá trình khái niệm hoá hay chế định hoá). Không có nó thì những tác nhân kích thích bên ngoài sẽ trở thành vô nghĩa. Song nếu những suy nghĩ khái niệm xuất hiện trong khi hành thiền, thì bạn chỉ cần đơn giản hay biết rằng: đó là "tâm đang suy nghĩ".

14. Khi bạn có thể dễ dàng an trụ tâm trên đề mục, thì đó là do một trong hai nguyên nhân sau: hoặc là do đề mục (đối tượng) quá thô-rõ, hoặc là do chánh niệm của bạn mạnh. Chớ dừng lại ở việc quan sát các đề mục thô-rõ mà thôi. Khi bạn học cách quan sát những đề mục vi tế, nhỏ nhiệm, chánh niệm của bạn sẽ trở nên mạnh mẽ hơn.

15. Khi bạn không thích một ai đó, thì sự việc đó đã trở thành một dấu ấn in đậm trong tâm bạn. Dấu ấn này khiến bạn nhìn nhận người đó theo một định kiến có sẵn; nó ngăn che không cho bạn thấy người đó như thực sự anh ta đang là. Đó chính là vô minh đang vận hành.

16. Khi tâm bạn đã sẵn sàng, đủ điều kiện cho tuệ giác sanh khởi, nó sẽ phát sanh một cách tự nhiên và ngay tức khắc. Đừng hy vọng, trông ngóng nó sẽ đến. Trông ngóng và tìm kiếm sẽ chỉ mang lại loại tuệ giác giả mạo do tâm mình tự tạo ra mà thôi.

17. Luôn giữ một cái tâm rộng mở đối với bất cứ điều gì bạn kinh nghiệm được. Đừng vội vàng kết luận bất cứ điều gì cả. Chỉ đơn giản tiếp tục quan sát và thẩm nghiệm, xem xét kinh nghiệm của mình một cách kỹ lưỡng và liên tục. Kết luận vội vàng sẽ ngăn che, không cho bạn làm sâu sắc thêm sự hiểu biết của mình.

18. Nếu cứ tránh né những hoàn cảnh khó khăn thì bạn sẽ không thể học hỏi và trưởng thành được. Điều này đặc biệt đúng khi bạn đối diện với phiền não. Học cách đối diện với phiền não sẽ giúp bạn thẩm nghiệm và thấu hiểu được bản chất của chúng và vượt qua chúng.

19. Hãy học cách tạo hứng thú cho mình trong những hoàn cảnh khó khăn. Bằng cách đối diện với chúng một cách nhẹ nhàng, mềm mỏng, rồi một lúc nào đó bạn sẽ chợt thấu hiểu được nguyên nhân của những khó khăn đó.

20. Không nhất thiết phải xác định hay phân loại các cảm thọ thành các loại thọ lạc (dễ chịu), thọ khổ (khó chịu) hay thọ xả (không khổ không lạc). Hãy tự nhắc nhở mình rằng cảm thọ chỉ là cảm thọ. Và đơn giản chấp nhận như nó đang là.

21. Khi xem một bộ phim, mỗi khán giả hiểu một cách khác nhau, xuất phát từ cách nhìn nhận của mỗi cá nhân. Người nào tâm còn non nớt, ấu trĩ thì coi việc xem phim chỉ là để giải trí. Người trưởng thành hơn sẽ cố gắng để hiểu ý nghĩa bộ phim muốn nói lên điều gì. Trong thiền tập cũng vậy, bạn phải luôn cố gắng để hiểu được những gì đang diễn ra.

22. Càng tập trung hay chú tâm sâu vào một đề mục, bạn càng hao tốn nhiều năng lượng và sức lực. Điều đó làm cho sự thực hành của bạn trở nên khó khăn và mệt mỏi. Chánh niệm trên thực tế sẽ trở nên lỏng lẻo, trì trệ. Khi chợt nhận ra điều đó, bạn lại cố gắng thật quyết liệt để xây dựng lại mức chánh niệm cũ. Điều đó có nghĩa là bạn sẽ phải tốn thêm nhiều năng lượng hơn nữa, và hiệu ứng quả cầu tuyết[1] này sẽ đốt cháy bạn trong suốt quá trình

[1] Hiệu ứng quả cầu tuyết (snowball effect) là hiện tượng tuyết dính chùm vào một quả cầu tuyết rất nhỏ ban đầu, trong quá trình lăn xuống dốc. Số tuyết dính tụ vào trên đường đi ngày càng lớn, đến mức khi xuống đến chân núi, quả cầu tuyết nhỏ

thiền tập dài hạn.

23. Khi bạn cố gắng quá sức để chánh niệm, bạn sẽ nhanh chóng tiêu phí năng lượng và do đó sẽ không thể duy trì chánh niệm suốt cả ngày được. Nếu bạn thực hành một cách thư giãn, thoải mái, bạn sẽ bảo tồn được năng lượng và có thể thực hành được trong một thời gian dài. Nếu là một thiền sinh dài hạn thì bạn không thể phung phí năng lượng như thế. Thiền là công việc của cả một đời người; nó là một cuộc đua đường trường marathon chứ không phải là cuộc chạy đua cự ly 100m.

24. Hãy coi mỗi giây phút và từng giây phút như là những cơ hội quý giá để phát triển chánh niệm, song cũng không nên quá quan trọng hoá và thực hành quá nghiêm ngặt. Nghiêm túc quá mức sẽ làm bạn căng thẳng và không còn tự nhiên được nữa.

25. Nếu biết cách thư giãn, bạn sẽ trở nên rất nhạy cảm và biết rõ mình cần cái gì. Bạn sẽ nhận biết được ngay mỗi khi mình tiêu phí năng lượng một cách không cần thiết; và bạn cũng sẽ học được cách bảo tồn năng lượng và sức lực của mình.

26. Khi được nghe hay đọc về kinh nghiệm thiền tập của người khác, có thể, một cách chủ tâm hay vô thức, bạn sẽ mong muốn tìm kiếm cho được những kinh nghiệm như thế. Thế rồi, khi có được một kinh nghiệm nào đó tương tự, bạn sẽ vội vàng cho rằng đó chính là tuệ giác. Nhưng

---

bé này đã trở thành một khối cầu tuyết khổng lồ, có sức tàn phá rất lớn – Chú thích của người dịch.

thực ra, bạn chỉ có được một kinh nghiệm tương tự như vậy mà thôi. Còn tuệ giác đích thực chính là sự hiểu biết thực sự về chân lý.

27. Phóng tâm là một hoạt động tự nhiên của tâm. Nếu cứ cố xua đuổi nó, tức là chúng ta không chịu chấp nhận sự tự nhiên. Khi chấp nhận được nó, tức là có thái độ đúng đắn, thì việc quan sát tâm phóng tâm sẽ trở nên dễ dàng hơn nhiều. Lúc đầu, có thể bạn sẽ thường bị lôi theo dòng suy nghĩ, nhưng cũng không sao. Qua thời gian và với công phu thực hành, bạn sẽ bắt đầu quan sát được sự phóng tâm chỉ như là "các suy nghĩ" và sẽ ít bị lôi theo hơn.

28. Không kháng cự, chống đối, không mong đợi, trông ngóng điều gì - hãy chấp nhận mọi sự như chúng đang là.

29. Phóng tâm không thành vấn đề; mà chính thái độ cho rằng không nên có phóng tâm mới là vấn đề cần phải giải quyết. Đối tượng hoặc đề mục không quan trọng; cách bạn nhìn nhận hoặc quan sát đề mục đó mới thực sự là quan trọng.

30. Đối tượng quan sát hay nơi bạn quan sát không quan trọng; tâm chánh niệm, hay biết mới là quan trọng.

31. Khoảnh khắc nào cũng đều là khoảnh khắc thích hợp để hành thiền.

32. Mục đích của thiền *Samatha* (thiền chỉ) là để đạt đến một trạng thái tâm nhất định nào đó, trong khi thiền *Vipassanā* (thiền minh sát)*I*là một quá trình học hỏi và

hiểu biết.

33. Thiền chánh niệm có thể được so sánh như xem một bộ phim. Bạn chỉ cần ngồi ngả ra sau, thư giãn thoả mái và xem phim. Câu chuyện bạn đang theo dõi sẽ mở dần ra một cách tự nhiên - và mức độ bạn học hỏi được bao nhiêu sẽ phụ thuộc vào mức độ hiểu biết của chính bạn.

34. Nếu không có thái độ đúng đắn thì dù cách này hay cách khác, tâm bạn cũng sẽ bị phiền não, nhiễm ô.

35. Tuệ giác tự nó thì chẳng có gì là quan trọng; điều quan trọng thực sự là tuệ giác đó có đem lại sự chuyển hoá trong tâm bạn hay không, để có thể giúp bạn xử lý những tình huống tương tự trong tương lai mà không bị phiền não chi phối.

36. Khi tâm có phiền não, bạn phải nhận biết rõ sự có mặt của chúng. Nhưng điều quan trọng khác là cũng phải biết khi tâm mình không còn phiền não.

37. Sự hiểu biết không phải chỉ theo một chiều nhất định. Bạn có thể hiểu sự việc theo những cách khác nhau, ở những tầng mức khác nhau và từ những góc độ khác nhau.

38. Trí tuệ thiên về thiện, nhưng không bị dính mắc vào thiện. Nó xa lánh bất thiện, nhưng không chống đối và chối bỏ. Trí tuệ nhận biết sự khác nhau giữa điều thiện, điều lợi ích với những gì vô ích và bất thiện, và thấy rõ những điều vô ích và bất thiện đó là không đáng mong cầu.

39. Vô minh có thể làm cho bạn thấy mọi thứ đảo điên-điên đảo; thấy sai thành đúng, và đúng lại thành sai.

40. Thông thường, tránh né hoặc chạy trốn khó khăn không cần nhiều nỗ lực và sự khéo léo lắm. Nhưng làm vậy bạn sẽ không kiểm tra được những giới hạn của mình và trưởng thành lên. Khả năng ứng phó với khó khăn là điều tối cần thiết đối với sự trưởng thành của chúng ta. Tuy nhiên, trong một tình huống có quá nhiều khó khăn áp đảo, thì trước mắt bạn nên lùi lại một chút và chờ đợi cho đến khi tích luỹ đủ sức mạnh để ứng phó với nó một cách thuần thục và khéo léo.

41. Mục đích của sự tu tập là để phát triển trí tuệ. Trí tuệ chỉ có thể phát triển được khi chúng ta nhận biết được phiền não, hiểu rõ phiền não và vượt qua được phiền não. Để kiểm tra thử giới hạn của mình và trưởng thành lên, bạn phải tự cho mình cơ hội đối diện với phiền não. Không đối mặt với những thử thách của cuộc đời, tâm bạn sẽ mãi mãi yếu hèn.

42. Phát triển chánh niệm là một hành trình cả cuộc đời. Không cần thiết phải vội vàng hay băn khoăn, lo lắng điều gì cả. Điều quan trọng là phải thực hành đúng cách, như vậy bất cứ điều gì bạn học hỏi được cũng đều hữu dụng trong cuộc sống hàng ngày, chứ không chỉ ở trong khuôn khổ của thiền viện.

43. Càng cố để thấy được điều gì đó, bạn sẽ càng không thể nhìn rõ được nó. Chỉ khi bạn thư giãn, thoải mái thì mới có thể thấy được mọi sự như chúng đang là. Người

không cố tìm kiếm điều gì cả, sẽ thấy được nhiều hơn.

44. Chánh niệm mạnh không phải là một loại quyền năng. Chánh niệm mạnh khi phiền não không có mặt, khi bạn có thái độ đúng đắn.

45. Phải hay biết mình đang quan sát với thái độ như thế nào. Chỉ mỗi quan sát thôi thì không đủ.

46. Nếu cảm giác đau đớn bạn đang phải chịu đựng là do một chấn thương hoặc rối loạn nào đó trong cơ thể thì phải thận trọng, đừng để cho nó trở nên nặng hơn.

47. Có những lúc, khi mọi việc trở nên khó khăn, tâm rất miễn cưỡng quan sát và hành thiền. Tuỳ thuộc vào khả năng và trạng thái tâm của bạn lúc đó mà bạn có thể hoặc là tiếp tục thực hành hoặc là dừng lại và nghỉ ngơi một cách chánh niệm.

48. Trong cuộc sống, bạn cần phải học cách không mong đợi bất cứ sự đền đáp nào đối với những điều mình đã làm cho người khác. Với chánh niệm cũng vậy, bạn cần phải học cách không mong đợi bất cứ kết quả hay kinh nghiệm tốt đẹp nào đến với mình.

49. Điều quan trọng hàng đầu là phải nhận diện được thói ngã mạn của mình để làm suy yếu, không cho nó lớn mạnh lên. Trí tuệ chỉ có thể sanh khởi khi ngã mạn bị dẹp bỏ.

50. Nắm giữ, chấp thủ vào một định kiến có sẵn rằng tuệ giác thì phải như thế này thế nọ, đó là điều rất nguy hiểm,

bởi vì nó sẽ làm ngã mạn tăng trưởng khi bạn có được một kinh nghiệm nào đó giống giống như cái mình nghĩ. Bản chất của chân lý là luôn nằm ngoài mọi quan điểm và tư tưởng. Quan điểm và tư tưởng chỉ là những sản phẩm của vô minh mà thôi.

51. Đừng bó hẹp, hạn chế sự thực hành của mình trong khuôn khổ của thiền viện; hãy áp dụng nó vào trong cuộc sống hàng ngày. Khi bạn rời thiền viện, hãy mang sự thực hành đi theo cùng với bạn.

52. Nếu tâm bạn thực sự vững vàng, mạnh mẽ, khi tiếp xúc với một đối tượng, nó sẽ không đánh giá, phán xét; mà sẽ thấu hiểu đối tượng như nó đang là.

53. Hãy cố gắng thường xuyên quan sát cách tâm mình xử lý một tình huống khó khăn như thế nào, quan sát từ càng nhiều góc độ khác nhau càng tốt. Một khi bạn đã hiểu được cách thức hoạt động của tâm, trí tuệ sẽ bắt đầu thực hiện công việc của nó một cách tự nhiên. Lần sau, nếu bạn đối mặt với một tình huống tương tự, trí tuệ sẽ ngăn không cho bạn phản ứng một cách dại dột nữa. Trí tuệ biết sẽ phải làm gì.

54. Khi mới bắt đầu quan sát suy nghĩ, bạn không thể nhận ra đó chính là tâm. Bạn chỉ hay biết được sự suy nghĩ và nội dung của suy nghĩ đó. Qua quá trình thực hành, bằng cách liên tục quan sát, bạn sẽ hiểu được rằng đó chính là tâm đang suy nghĩ. Rất khó diễn tả được điều này bằng ngôn từ. Nhưng một khi đã làm được, bạn sẽ quan sát được tâm mình một cách khách quan. Bạn chỉ cần nhận biết nó như là những suy nghĩ xuất hiện trong

tâm mà thôi. Hãy học cách nhận diện suy nghĩ mỗi khi chúng khởi sanh. Đừng cố tránh né nó bằng cách khư khư giữ chặt chánh niệm trên thân mà thôi; làm vậy bạn sẽ mất cơ hội để hiểu được cách thức hoạt động thực sự của tâm mình như thế nào.

55. Khi chánh niệm của bạn mạnh và liên tục, một cách tự nhiên, bạn sẽ bắt đầu quan sát được các đối tượng vi tế. Khả năng chánh niệm trên những đề mục vi tế sẽ làm cho sức mạnh của chánh niệm tăng trưởng, do đó sẽ giúp bạn quan sát được những đề mục vi tế hơn nữa. Khả năng quan sát đề mục vi tế sẽ phát triển một cách dần dần; bạn không thể đạt được điều đó bằng cách tự ép buộc mình chánh niệm hay cố gắng hết sức để quan sát chúng.
(Chú ý: Chánh niệm mạnh được dùng để diễn đạt một trạng thái tâm trong đó có ngũ căn: Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ cân bằng với nhau; đó là một trạng thái tâm đạt được qua quá trình thực hành bền bỉ và liên tục).

56. Chánh niệm thì không khó. Cái khó là làm sao duy trì được chánh niệm một cách liên tục. Để đạt được điều này, bạn cần phải có chánh tinh tấn. Chánh tinh tấn đơn giản chỉ là sự kiên trì thực hành đều đặn.

57. Thư giãn thoải mái và đặt tâm trong một khuôn khổ thích hợp là điều quan trọng hàng đầu. Mọi thứ còn lại sẽ đến sau. Nhận biết được mình có chú tâm một cách thích hợp hay không còn quan trọng hơn là có được những trạng thái an lạc hay một thời toạ thiền "tốt đẹp".

58. Nếu lần nào ngồi thiền bạn cũng buồn ngủ thì tức là bạn đang nuôi dưỡng một thói quen xấu. Vì vậy, mỗi khi

bắt đầu thấy buồn ngủ thì hãy mở mắt ra. Nếu vẫn còn buồn ngủ nữa, hãy đứng dậy và đi kinh hành. Ngồi hay đi không thành vấn đề; điều quan trọng là tâm phải luôn luôn tỉnh thức.

59. Chánh tinh tấn là luôn tự nhắc nhở mình chánh niệm. Chánh tinh tấn không phải là dồn sức, gồng mình để tập trung sâu vào một đề mục.

60. Nếu bạn bị mệt mỏi vào buổi tối, cuối ngày hành thiền, thì có thể là trong ngày bạn đã tiêu tốn quá nhiều năng lượng. Đà quán tính của sự thực hành sẽ giúp bạn thấy càng lúc càng tươi tỉnh chứ không mệt mỏi, dã dượi như vậy. Vì vậy, đừng dùng sức quá mức để cố giữ chánh niệm; chỉ cần đơn giản tự nhắc mình chánh niệm là đủ.

61. Khi nhắm mắt hành thiền, bạn có cảm tưởng rằng suy nghĩ tự nhiên đến rất nhiều. Song thực ra tâm mình lúc nào cũng suy nghĩ như vậy cả. Bạn chỉ không nhận ra được điều đó, bởi vì khi mở mắt bạn chú ý đến các đối tượng bên ngoài nhiều hơn là đến các suy nghĩ trong tâm.

62. Để duy trì các kỹ năng đã đạt được, bạn cần phải tiếp tục thực hành, mài dũa chúng. Phải thực hành liên tục. Cố gắng thực hành ở bất cứ chỗ nào, với tất cả khả năng của mình. Hãy kiên trì, đều đặn và không để phí hoài những gì mình đã học hỏi được.

63. Nếu có chánh niệm, hãy hoan hỷ rằng mình đang có chánh niệm. Đó là thái độ đúng đắn. Do vậy, khi đối mặt với phiền não và có chánh niệm, bạn hãy hoan hỷ rằng mình đang có chánh niệm, hay biết nó, ngay cả khi nó

vẫn không chịu biến mất. Chỉ cần có chánh niệm, nhận diện được phiền não là bạn đang thực hành rất tốt rồi đó.

64. Phiền não cũng là Pháp. Đừng chối bỏ hay xua đuổi nó. Có thiền sinh đã rất thất vọng khi thấy phiền não biến mất quá nhanh. Không phải bởi vì cô ấy muốn có phiền não, mà bởi vì cô muốn học hỏi và hiểu chúng hơn nữa. Đây chính là thái độ cần phải có khi đối diện với phiền não.

65. Hãy cố gắng nhận thức rõ: phiền não đơn giản chỉ là phiền não; chúng không phải là phiền não "của tôi". Mỗi khi bạn tự đồng hoá mình với chúng hay chối bỏ chúng, bạn chỉ càng làm tăng thêm sức mạnh cho chúng mà thôi.

66. Luôn ghi nhớ rằng không phải là bạn đoạn trừ phiền não mà chính là trí tuệ làm việc đó. Khi có chánh niệm miên mật, trí tuệ sẽ hiển bày một cách tự nhiên.

67. Khi có người lấy trộm đồ của bạn, đừng cố nói rằng mình chẳng quan tâm, rằng đó là một cách để bố thí cho người. Đó chỉ là một trò lừa đảo của tâm trí. Hãy nhận biết và chấp nhận sự bực bội của bạn đi! Chỉ khi bạn có thể quan sát sự tức giận một cách trực tiếp và thấu hiểu được nó, khi đó bạn mới có thể hoàn toàn dứt bỏ được.

68. Việc chứng nghiệm được một trạng thái yên tĩnh, vắng lặng không quan trọng. Điều quan trọng hơn là phải biết và hiểu được lý do tại sao có được trạng thái vắng lặng ấy sanh lên, và tại sao lúc khác nó lại không sanh.

69. Để thấy biết sự thật, bạn phải có can đảm. Muốn tìm

đến sự thật, bạn phải bắt tay vào hành thiền, phải có chánh niệm, biết mình. Việc đầu tiên bạn phải nhận diện rõ ràng là những phiền não trong tâm mình. Đây là điều cơ bản. Tất cả chúng ta đều muốn là người tốt và do đó chúng ta thường có xu hướng chỉ thấy và chỉ thể hiện cho người khác thấy những mặt tốt của mình. Nếu không chịu đối diện với phiền não, rốt cuộc chúng ta sẽ chỉ tự "lừa dối" chính bản thân mình và người khác. Nếu muốn thay đổi thành người tốt, bạn phải thấy ra được những cái xấu của mình. Khi bạn thấy được mình một cách thực tế, nhận thức rõ cả mặt tốt lẫn thói xấu, đó là lúc bạn đang thực hành rất tốt.

70. Đức Phật không bảo chúng ta đừng suy nghĩ, nói năng hay hành động; mà Ngài dạy chúng ta phải nghĩ, phải nói, phải làm với trí tuệ, chứ không để bị phiền não giật dây, thao túng.

71. Khi nói chuyện, chúng ta thường có thói quen hướng tâm ra bên ngoài hoặc bị lôi theo câu chuyện và người mình đang nói chuyện. Hầu như trong mọi lúc, chúng ta thường quá quan tâm đến các cảm xúc, tình cảm của người khác. Hãy tự huấn luyện mình luôn nhìn vào bên trong; dần dần tự nhiên bạn sẽ làm việc đó ngày một khéo léo hơn. Cũng phải tập thói quen luôn hay biết thái độ của mình. Chỉ khi bạn không còn bị lôi cuốn theo các cảm xúc và tình cảm trong khi giao tiếp, thì trí tuệ mới sanh khởi. Bạn sẽ biết điểm dừng, biết nên chấm dứt câu chuyện ở đâu, biết điều gì nên nói và điều gì không nên nói, biết cách giao tiếp mà không bị lôi theo các cảm xúc và tình cảm.

72. Khi quan sát một đề mục nào đó, bạn nên kiểm tra lại chánh niệm của mình nhiều lần. Việc đó sẽ giúp bạn hay biết được tâm chánh niệm - hãy học cách quan sát chính tâm quan sát của mình.

73. Khi đã có được chút ít kinh nghiệm thiền tập, bạn sẽ bắt đầu cho rằng thế là mình đã hiểu về thiền. Nhưng một kết luận vội vàng như vậy sẽ chỉ làm cản trở, không cho bạn đào sâu, mài sắc thêm trí tuệ của mình mà thôi.

74. Khi kinh nghiệm thiền tập của bạn đã mở rộng và sâu sắc hơn, bạn sẽ có xu hướng kết luận về bản chất của kinh nghiệm mình đã có. Thậm chí bạn còn tự cho là mình đã hiểu được một chân lý cơ bản nào đó, như là vô thường chẳng hạn. Loại "giả tưởng", "cho là" này sẽ ngăn cản bạn nhìn sâu hơn nữa và sẽ làm chướng ngại cho sự tiến bộ của bạn.

75. Nếu bạn có thể nhận ra được những xung lực vi tế trong tâm, thì bạn cũng sẽ thấy ra được những động cơ vi tế đằng sau chúng và nhận ra rằng hầu hết những động cơ này đều là phiền não.

76. Đừng quyết định trước là mình sẽ ngồi thiền trong bao lâu; điều đó sẽ tạo ra một sự căng thẳng, một sức ép về thời gian đối với bạn. Đừng gò ép mình theo chương trình hành thiền của thiền viện một cách quá nghiêm túc. Chỉ cần đơn giản tự nhắc nhở mình duy trì chánh niệm liên tục trong mọi tư thế.

77. Khi ham tiến bộ, bạn sẽ không hoàn toàn chánh niệm được trong hiện tại. Đó là lý do tại sao việc thường xuyên

kiểm tra lại thái độ hành thiền của mình là hết sức quan trọng. Một thiền sinh nói, anh nhận ra rằng chính sự hăng hái muốn áp dụng thái độ đúng đắn một cách liên tục của mình lại là một thái độ sai lầm.

78. Mỗi ý định (tác ý) đều đi kèm với một động cơ. Hầu hết các động cơ ấy chính là phiền não. Chỉ khi bạn hoàn toàn nhận rõ và thấu hiểu được phiền não thì trí tuệ mới sanh khởi. Bấy giờ, chính trí tuệ sẽ là động cơ làm sanh khởi tác ý của bạn.

79. Tác ý không chỉ diễn ra trước mỗi hành động hay mỗi động tác. Tác ý còn có trong suốt quá trình hành động, trong toàn bộ động tác đó. Thậm chí mỗi khoảnh khắc bạn ngồi cũng đều có sự tác ý. Đây là điều quan trọng cần phải nhớ.

80. Một khi đã thấy được sự nguy hiểm của các phiền não, bạn sẽ chỉ muốn giữ tâm mình luôn ở trong trạng thái tích cực, tỉnh thức nhất đến mức có thể.

81. Bản chất của tâm là luôn luôn tiếp xúc với đối tượng, do đó bạn không cần phải gia công đặc biệt cố gắng để thấy được nó. Chỉ cần hay biết những gì đang hiện hữu và không cố thấy cho được cái mà bạn cho là đối tượng (hoặc đề mục) đúng đắn cần phải thấy. Không cần thiết phải kiểm soát hay điều khiển kinh nghiệm của mình.

82. Khi bắt đầu hành thiền, người ta thường có xu hướng định sẵn trong đầu một trình tự, hay một đạo lộ thực hành nhất định nào đó. Thực ra không cần phải làm hay tạo ra một cái gì hết. Bạn chỉ cần phát triển chánh niệm liên tục,

để quan sát và theo dõi. Thế là đủ. Bạn không thể bắt mọi việc phải diễn ra được, nhưng khi phát triển chánh niệm một cách đúng đắn thì mọi việc sẽ tự động diễn ra. Sự hiểu biết sanh lên cũng theo cách y như vậy, dù đó là những hiểu biết đơn giản hay sâu sắc, hay thậm chí ngay cả đạo quả cũng thế.

83. Bạn chỉ có thể gieo nhân chứ không thể tạo quả. Bạn không thể đạt được điều mình muốn chỉ bằng cách nhăm nhăm nghĩ đến nó. Không thể chỉ cố gắng tập trung mà đã phát triển được tâm định. Bạn cần phải biết cách phát triển định tâm như thế nào cho đúng. Khi chánh niệm được áp dụng liên tục cùng với thái độ đúng đắn thì định tâm sẽ tăng trưởng. Thực ra cái bạn có thể làm được chỉ là tự nhắc nhở mình chánh niệm và kiểm tra lại xem mình có làm điều đó với thái độ đúng đắn hay không mà thôi. Nói cách khác, khi bạn có Chánh tinh tấn và Chánh niệm thì Chánh định sẽ đến một cách tự nhiên. Nếu hiểu được mối quan hệ nhân quả, bạn sẽ biết cách ứng phó với bất cứ hoàn cảnh nào. Luôn luôn tự hỏi xem mình đã hiểu được nhân duyên nào là cần thiết để đạt được kết quả mong muốn hay chưa. Rồi sau đó hãy bồi đắp cho các nhân duyên ấy trở nên đầy đủ, viên mãn. Bạn cần phải có chánh kiến đúng đắn như thế.

84. Chánh niệm là không quên hay biết đề mục đúng đắn, thích hợp; chánh tinh tấn là kiên trì, bền bỉ thực hành đều đặn; chánh định là sự tĩnh lặng, ổn định của tâm. Đề mục đúng đắn chính là điều bạn đang kinh nghiệm, như là cảm giác giận dữ chẳng hạn- chứ KHÔNG PHẢI là người mà bạn đang giận.

85. Đừng thực hành một cách quá nghiêm túc, hãy thực hành một cách bình lặng và trân trọng.

86. Nếu nghĩ rằng mình đang quan sát một việc lặp đi lặp lại, bạn sẽ thấy nhàm chán. Tuy nhiên, nếu nhìn kỹ hơn vào đối tượng, bạn sẽ hiểu được rằng không có hai khoảnh khắc nào là giống hệt nhau cả. Cái làm bạn chán chính là cái **suy nghĩ** cho rằng mình đang quan sát cùng một sự việc y hệt nhau. Trong thực tế, không có cái gì là giống hệt nhau cả, mỗi khoảnh khắc đều luôn mới mẻ. Khi đã thực sự thấy được điều này, tâm bạn sẽ luôn hứng thú với bất cứ điều gì mình quan sát. Không có phút giây nào là nhàm chán, bởi vì kinh nghiệm sẽ cho thấy rõ: mọi sự đều không ngừng biến dịch.

87. Tư tưởng có ảnh hưởng đến cách cảm nhận của bạn. Cách bạn nhìn nhận hành động của mình như thế nào là điều rất quan trọng.

88. Người hiểu được lợi ích của tu tập sẽ không bao giờ ngừng tu tập. Người ngừng lại chỉ đơn giản là vì không hiểu được pháp hành một cách đầy đủ.

89. Bất cứ khi nào bạn cảm thấy là không biết phải làm gì, thì hãy chờ đợi. Đừng làm bất cứ việc gì lúc đó cả.

90. Chánh niệm là khi tâm bạn có đầy đủ sự hay biết!

91. Chánh niệm cần có thời gian để phát triển; khi mới tu tập bạn phải luôn tự nhắc mình chánh niệm, nhưng khi đã có được đà quán tính, bạn sẽ duy trì được sự hay biết một cách tự nhiên. Bạn không thể ép buộc chánh niệm phải

trở nên mạnh được. Chỉ bằng cách chánh niệm liên tục thì mới tạo được đà quán tính cho nó.

92. Khi tâm thanh tịnh, an lạc và quân bình, bạn sẽ phát hiện được ngay lập tức bất cứ sự căng thẳng nào xảy ra trên thân, được gây ra bởi ngay cả những phiền não rất vi tế.

93. Để hiểu được phiền não, bạn phải quan sát chúng nhiều lần. Nếu chỉ có được hay chỉ mong đợi có được những kinh nghiệm tốt đến với mình thì có lợi ích gì? Còn nếu bạn hiểu được bản chất của phiền não, chúng sẽ tan biến ngay tức khắc. Một khi bạn đã giải quyết được phiền não thì các kinh nghiệm tốt đẹp sẽ đến một cách tự nhiên. Hầu hết các thiền sinh đều mắc phải sai lầm là mong đợi những kinh nghiệm tốt thay vì phải cố gắng làm việc với chính các phiền não.

94. Đôi khi bạn sẽ có cảm giác là việc giữ chánh niệm, hay biết các đề mục thật là lãng phí thời gian. Quan điểm này hoàn toàn sai lầm. Mấu chốt của pháp hành chính là ở tự thân nơi chánh niệm, chứ không phải là ở đề mục. Khi có chánh niệm là bạn đang đi đúng hướng.

95. Hãy học cách quan sát phiền não chỉ như là phiền não, chứ không phải là "tôi đang bị phiền não".

96. Cần phải chấp nhận tính chất của chánh niệm như nó đang là. Khó khăn thường nảy sinh khi bạn chấp vào một định kiến cho rằng chánh niệm là phải như vầy như vầy. Không chấp nhận tính chất của chánh niệm, tức là bạn đang có thái độ sai lầm và rồi rất có thể bạn sẽ cố gắng

phấn đấu để có được một kinh nghiệm nào đó do trí tưởng tượng đẻ ra.

97. Muốn tìm được trạng thái cân bằng đúng đắn, bạn phải trải nghiệm qua và hiểu được thế nào là các cực đoan đã.

98. Để chánh niệm bạn không cần thiết phải nỗ lực thật nhiều. Khi sống trong hiện tại là ta đã có chánh niệm về những gì đang diễn ra. Chỉ đơn giản tự nhắc mình luôn sống trong hiện tại-đó là tất cả nỗ lực bạn cần có để giữ chánh niệm.

99. Khi chánh niệm đã có đà quán tính, chánh niệm về tâm chánh niệm sẽ duy trì được đà tiến đó.

100. Khi tâm tĩnh lặng và an lạc, và lúc đó không có đề mục nào nổi bật để quan sát cả, thì bạn hãy nhân cơ hội đó để nhận biết rõ tính chất và sức mạnh của chánh niệm.

101. Khi đã trưởng thành trong pháp hành, bạn sẽ có thể giải quyết được các tình huống khó khăn, đơn giản bởi vì bạn đã hiểu được những nhân duyên đằng sau chúng. Hiểu được các điều kiện tạo duyên sẽ giúp bạn giải quyết được nguyên nhân của nó. Tại sao không lấy chính những hoàn cảnh khó khăn này làm cơ hội để mình học hỏi?

102. Điều quan trọng là phải nhận ra được những điều mình thường đoán định, giả tưởng. Chúng được dựa trên những quan kiến sai lầm, và sẽ ngăn cản không cho bạn thấy được bản chất thực sự của mọi việc.

103. Thiền minh sát (*Vipassanā*) luôn lùi lại đằng sau để nhìn mọi việc một cách rõ ràng hơn, trong khi thiền an chỉ định (*Samatha*) thì chìm lắng, thể nhập vào trong đề mục. Bước lui lại một chút và quan sát sẽ giúp cho trí tuệ sanh khởi.

104. Lúc đầu bạn khởi sự hành thiền bằng cách giữ chánh niệm. Nhưng khi đã thuần thục trong việc đưa tâm về với hiện tại, bạn có thể bắt đầu quan sát và tìm hiểu xem mình đang chánh niệm về cái gì.

105. Suy nghĩ ở trong tâm. An lạc cũng ở trong tâm. Hiểu được điều này sẽ giúp bạn quan sát chúng như là những đối tượng của tâm hơn là một cái gì đó của riêng mình, một cái gì đó "của tôi". Nếu bạn không thấy rằng an lạc chỉ đơn giản là một trạng thái của tâm thì bạn sẽ bị lôi theo và đắm chìm trong đó.

106. Kiểm tra lại thái độ của mình cũng chính là chánh niệm.

107. Nếu bạn mất hứng thú hành thiền hoặc cảm thấy mình không biết thực hành như thế nào, chớ vội hoảng lên, đừng cố tự ép buộc mình phải hành thiền. Chỉ cần tự nhắc nhở mình và thư giãn, buông lỏng ra. Sau một thời gian, hứng thú hành thiền sẽ quay trở lại một cách tự nhiên. Cố gắng gượng ép vào lúc đó sẽ chỉ làm mọi việc xấu đi thêm mà thôi.

108. Khi có cảm giác chống đối, kháng cự khởi lên trong tâm, hãy học cách cảm nhận nó một cách trực tiếp.

109. Có nhiều người rất miễn cưỡng khi phải đối diện với các kinh nghiệm xấu trong quá trình thiền tập. Song bạn lại thường học hỏi được từ các kinh nghiệm xấu nhiều hơn là từ những kinh nghiệm tốt; thực tế, những hiểu biết sâu sắc lại thường sanh khởi trong khi làm việc với chính các kinh nghiệm xấu này! Bạn hãy học cách chấp nhận cả kinh nghiệm tốt lẫn kinh nghiệm xấu.

110. Có một số kiến thức lý thuyết về pháp học là điều quan trọng, nhưng bạn chỉ nên chấp giữ nó lỏng lỏng thôi. Thông tin hướng dẫn cũng vậy, chỉ là để giúp bạn hành thiền đúng đắn và hiệu quả mà thôi. Cố gắng ý thức rõ và thận trọng mỗi khi bạn đi đến kết luận vội vàng vì có được một kinh nghiệm nào đó có vẻ trùng hợp với lý thuyết. Khi bạn đã thực sự hiểu bằng kinh nghiệm trực tiếp của mình, bạn sẽ nhận ra sự khác biệt rất lớn giữa cái hiểu ban đầu về lý thuyết với cái hiểu đích thực trong thực tế.

111. Bạn chỉ có thể quan sát những gì mình đang kinh nghiệm trong hiện tại. Bạn không thể quan sát được những gì chưa đến hay những gì đã xảy ra trong quá khứ.

112. Đừng can dự vào những sự việc đang diễn ra. Hãy học cách chỉ đơn thuần chánh niệm về nó mà thôi.

113. Khi bạn chánh niệm về tâm chánh niệm của mình, đó chính là lúc bạn đang hành thiền.

114. Hãy để tâm tự lựa chọn đề mục của nó một cách tự nhiên. Bạn chỉ cần hay biết về tính chất của tâm chánh niệm của mình là đủ.

115. Nếu bạn có kinh nghiệm trong việc quan sát tâm chánh niệm của mình, bạn sẽ biết chắc chắn mỗi khi nó có mặt, và ngay cả khi thất niệm, bạn cũng hay biết về sự vắng mặt của nó.

116. Mặc dù thực hành chánh niệm trong cuộc sống hàng ngày là một điều rất khó, song bạn vẫn phải kiên trì thực hành. Không sớm thì muộn, ngay cả một cố gắng nhỏ bé để chánh niệm cũng sẽ mang đến một sự thay đổi dễ nhận thấy cho cuộc đời bạn.

117. Tìm kiếm những điều mà ta cho là mình thực hành để thấy được nó, đó không phải là thiền chánh niệm. Thiền chánh niệm chỉ là hay biết về tất cả những gì đang đến với bạn.

118. Khi bạn quan sát một sự việc nào đó, đừng tự đồng hoá mình với nó; đừng nghĩ nó như là "tôi" hay "của tôi". Chỉ đơn giản chấp nhận nó như là một điều cần phải biết, cần phải quan sát và thấu hiểu mà thôi.

119. Công việc của chánh niệm chỉ là hay biết. Công việc của trí tuệ là phân biệt cái gì là thiện; cái gì là bất thiện.

120. Sự chấp nhận thực sự và xả ly là con đẻ của trí tuệ.

121. Bất cứ khi nào bạn có trí tuệ là bạn có chánh niệm; song có chánh niệm thì không nhất thiết là bạn đã có được trí tuệ.

122. Phải luôn luôn thấy rằng việc kiểm tra thái độ của

mình trước khi vào ngồi thiền là một việc làm quan trọng. Hãy thật đơn giản. Chỉ ngồi và quan sát những gì đang diễn ra. Để biết được mình đang làm gì lúc này có khó lắm không?

123. Lúc mới đầu thì trí tuệ đến chậm hơn một chút so với chánh niệm. Tuy nhiên, trải qua thời gian, cùng với sự thực hành, khi bạn đã phát triển được trí tuệ thì trí tuệ sẽ sanh khởi đồng thời với chánh niệm.

124. Khi mọi việc tốt đẹp, hãy học cách xả ly, không dính mắc với chúng. Khi mọi việc không còn thuận lợi, hãy học cách chấp nhận.

125. Lúc mới thực hành, bạn có thể có cảm giác rằng có quá nhiều thứ cần phải quan sát, song khi đã có đà chánh niệm thì mọi việc dường như trở nên chậm lại và bạn sẽ có đủ thời gian để theo dõi tất cả mọi thứ, và thấy được nhiều chi tiết hơn. Điều này giống như việc nhìn một đoàn tàu đang chạy. Nếu bạn đứng sát đường ray và nhìn đoàn tàu chạy qua rất nhanh, bạn sẽ thấy chủ yếu là sự chuyển động và không thể nhìn được chi tiết nào của nó. Nhưng khi chính bạn cũng đứng trên một đoàn tàu khác chạy song song với vận tốc tương đương, thì bạn sẽ không thấy được toàn thể con tàu, nhưng lại có đủ thời gian để nhìn kỹ từng chi tiết của nó.

126. Nếu cảm nhận được các cảm giác trên khuôn mặt mình khi ngồi thiền, bạn sẽ biết được là mình có thư giãn hay không. Khi bạn chú tâm quá mức, nó sẽ thể hiện ra trên nét mặt của bạn. Khi một người thực sự thư giãn, thoải mái, gương mặt sẽ rất trong sáng, mềm dịu và tĩnh

lặng.

127. Một điều bạn cần phải ghi nhớ và phải hiểu là không bao giờ được thả tâm mình lang thang. Nó cần phải được quan sát một cách liên tục. Nếu bạn không chăm sóc mảnh vườn của mình, nó sẽ mọc đầy cỏ dại. Nếu bạn không quan sát tâm mình, phiền não sẽ tăng trưởng và nhân rộng ra. Tâm không thuộc về bạn, nhưng bạn phải có trách nhiệm đối với nó.

128. Tâm phấn khích, náo nhiệt sẽ làm suy yếu chánh niệm.

129. Tham (*lobha*) là một hành bất thiện, một loại phiền não. Mong muốn, ước nguyện (*chanda*) là một hành thiện, là sự thể hiện của trí tuệ.

130. Hãy chánh niệm hay biết về trạng thái an lạc. Và chánh niệm cả về sự hay biết đó nữa. Làm như vậy sẽ giúp bạn kiểm tra được xem mình có bị chìm đắm trong sự an lạc đó hay không, có bị dính mắc vào nó hay vẫn còn hay biết được mình.

131. Khi có sự mong cầu, mong đợi sanh khởi trong tâm, hãy học hiểu để thấy được bản chất của nó. Bất cứ khi nào bạn buồn bực, thất vọng về ai đó, bất cứ khi nào bạn cảm thấy mình chống đối lại cách thức mà mọi việc đang diễn ra, bạn có thể đoan chắn rằng: nhất định mình đã mong cầu, trông đợi một điều gì trong đó.

132. Đừng để bị tâm tham dẫn dắt bạn đi. Hãy dành thời gian để học hỏi một chút về tâm tham. Chú ý đến các tính

chất, đặc điểm của nó. Nếu bạn cứ bị gục ngã trước lòng tham hoài thì sẽ không bao giờ hiểu được bản chất của nó cả.

133. Nhiều người tin rằng chánh niệm mạnh là một loại năng lực. Thực ra, chánh niệm mạnh chỉ đơn giản là sự chánh niệm không có xao động, bất an, không có mong cầu, chờ đợi- một cái tâm không còn băn khoăn, lo lắng điều gì, thật đơn giản và bằng lòng, biết đủ. Khi bạn có được những phẩm chất này, bạn sẽ thực sự cảm nhận được sự lớn mạnh của chánh niệm trong mình. Chánh niệm mạnh không thể đạt được bằng cách cố gắng thật nhiều hay cố ý tập trung chú tâm mà được.

134. Khi cố xua đuổi suy nghĩ, thực ra là bạn đang cố gắng kiểm soát chúng hơn là học hỏi để hiểu biết chúng.

135. Khi sự hiểu biết của bạn về bản chất của mọi sự việc đã lớn mạnh, những tiêu chuẩn giá trị của bạn về cuộc đời cũng sẽ thay đổi. Khi thang giá trị của bạn thay đổi, những ưu tiên của bạn cũng thay đổi theo. Với những hiểu biết như vậy, bạn sẽ thực hành nhiều hơn một cách tự nhiên, và điều này sẽ giúp bạn thành công tốt đẹp trong cuộc đời.

136. Khi bạn học cách nói chuyện một cách thư giãn, thoải mái và chánh niệm, luôn hay biết về mọi tác ý của mình, cách nói chuyện của bạn sẽ ít bị cảm xúc và tình cảm chi phối hơn.

137. Chỉ khi bạn sẵn sàng và có khả năng quan sát được các cảm xúc khó quan sát thì bạn mới có thể học hỏi

được từ chúng.

138. Một người trí tuệ và khéo léo có thể biến thuốc độc thành thuốc chữa bệnh. Một thiền sinh khéo léo có thể chuyển hoá các chướng ngại thành sự hiểu biết.

139. Trong suốt cả cuộc đời, chúng ta lao đi tìm kiếm và nắm giữ, chấp thủ theo thói quen của mình. Chỉ ngồi lại và quan sát điều này diễn ra như thế nào lại là một điều thật khó. Nhưng chính việc ngồi lại và quan sát ấy mới là điều cốt yếu để thấy được và hiểu ra được những thói quen này.

140. Khi có sự dính mắc hay chối bỏ (đối tượng) trong tâm, bạn phải luôn luôn coi đó là đề mục ưu tiên hàng đầu để quan sát.

141. Chỉ khi nhận biết được thế nào là thái độ sai lầm thì tâm mới có thể chuyển hoá thành thái độ chân chánh được.

142. Khi bạn đang có trạng thái tâm tích cực, điều quan trọng là phải ghi nhận ngay điều đó. Sự ghi nhận sẽ làm tăng trưởng trạng thái tâm thiện này của bạn.

143. Hãy kiểm tra lại thái độ của mình trước khi quan sát trạng thái hôn trầm, buồn ngủ. Nếu bạn chống cự lại nó thì quá trình hành thiền của bạn sẽ biến thành một trận chiến. Nếu bạn chấp nhận nó, bạn sẽ thấy dễ cố gắng chánh niệm hơn nhiều.

144. Nếu có thể quan sát mọi việc như chúng đang là mà

không phải niệm thầm, đặt tên cho chúng, thì sự quan sát đó sẽ chân thực và hiệu quả hơn nhiều.

145. Nếu bạn liên tục hay biết về trạng thái thư giãn, thoải mái của mình thì bạn sẽ càng trở nên thư giãn và thoải mái hơn nữa.

146. Nếu bạn cảm thấy thoải mái và an lạc khi ở một mình thì bạn phải kiểm tra lại thái độ của mình. Nếu bị dính mắc vào sự độc cư mà không ý thức được điều đó, bạn sẽ dễ dàng bị xáo động, bất an khi sự độc cư của bạn bị đe doạ.

147. Nếu chỉ cứ chuyên chú vào một đề mục là bạn đang tự làm phức tạp thêm sự thực hành của mình. Định hướng vào một đề mục có nghĩa là bạn đã mang một định kiến rằng đó là đề mục đúng đắn để quan sát trong một thời gian xác định nào đó. Nếu tâm bạn chuyển hướng sang một đề mục khác, tức là làm việc gì là tự nhiên thay vì cứ phải tuân thủ theo định kiến của mình, thì bạn sẽ bị xáo động và tan vỡ ảo tưởng đó.

148. Bạn không nên bận tâm, lo lắng về việc có được kinh nghiệm tốt hay xấu. Mà chỉ nên quan tâm đến thái độ của mình đối với những kinh nghiệm đó mà thôi.

149. Khi bắt đầu thực hành, bạn phải luôn tự nhắc nhở mình rằng suy nghĩ chỉ là suy nghĩ, cảm thọ chỉ là cảm thọ. Khi đã có kinh nghiệm hơn thì dần dần bạn sẽ hiểu được chân lý đó. Chừng nào vẫn còn tự đồng hoá mình với các suy nghĩ và cảm thọ đó, chẳng hạn như bám víu vào suy nghĩ rằng "Tôi đang suy nghĩ" hay "Tôi đang

cảm thọ", bạn sẽ không thể thấy được mọi sự việc như chúng đang là. Bạn sẽ không thể thấy được chân lý nếu vẫn còn mang nặng tà kiến, nếu vẫn còn nhìn mọi việc qua bức màn vô minh như vậy.

150. Nếu bạn chánh niệm hay biết được tất cả mọi việc mình đang làm, tâm sẽ tự ý thức được những mức độ giới hạn của nó.

151. Khi suy nghĩ, nói năng hay hành động với phiền não, chúng ta sẽ còn tiếp tục lăn trôi mãi trong luân hồi. Cũng như vậy, nếu suy nghĩ, nói năng hay hành động với trí tuệ, chúng ta sẽ tìm được đường thoát ra khỏi sanh tử luân hồi.

152. Buồn ngủ là chuyện rất tự nhiên. Nếu bạn có mặc cảm tội lỗi khi thấy mình buồn ngủ trong lúc hành thiền, điều ấy có nghĩa là bạn không ưa sự buồn ngủ và sẽ tìm đủ mọi cách để chống lại nó. Đây là một thái độ sai lầm. Chỉ cần nhận diện và sẵn sàng chào đón sự buồn ngủ ấy. Chừng nào bạn vẫn quan sát được sự buồn ngủ với thái độ chân chánh, chừng đó bạn vẫn đang hành thiền.

153. Trong thiền minh sát, đối tượng hay đề mục thiền chỉ tạo duyên cho hành giả phát triển chánh niệm, chánh định và trí tuệ. Nếu tâm không quan sát trung thực mà lại phản ứng với đối tượng dưới bất cứ hình thức phiền não nào (tham, sân hoặc si), thì bạn phải biết rằng đó là tà niệm, và như thế trí tuệ sẽ không thể nào phát sanh được.

154. Đừng tránh né đối tượng hay kinh nghiệm. Chỉ nên tránh bị cuốn vào mạng lưới rối bời của phiền não mà

thôi.

155. Bạn cần phải hiểu rằng bất cứ chuyện gì xảy đến, đó cũng chỉ là những biểu hiện tự nhiên của quy luật nhân quả. Trước tiên, bạn hãy đón nhận mọi việc như nó là. Sau đó, hãy hiểu rằng "sự việc này không phải là tôi hay của tôi", mà đó chỉ là sự vận hành của quy luật tự nhiên. Bạn cần phát triển trí tuệ theo chiều hướng này càng sớm càng tốt, vì chính sự hiểi biết này sẽ có khả năng diệt trừ phiền não.

156. Tâm định (*Samādhi*) không phải là sự chú tâm cứng nhắc. Khi ở trong trạng thái an định, tâm sẽ trở nên yên tĩnh, quân bình và thư thái.

157. Hành giả thực hành thiền chỉ (*Samatha*) sẽ tự chọn cho mình một đề mục nào đó. Hành giả thực hành thiền minh sát (*Vipassanā*) thì quan sát sự vận hành của thân – tâm và hay biết nhiều đề mục khác nhau. Hành giả thực hành thiền chỉ bám chặt vào một đề mục. Hành giả thực hành thiền minh sát không dính mắc vào một đề mục nào cả. Trí tuệ chỉ có thể sanh khởi khi hoàn toàn không có dính mắc.

158. Nếu bạn bất mãn với sự thực hành của mình hay thực hành một cách quá nghiêm túc, bạn sẽ không thể chứng nghiệm được niềm vui và sự tĩnh lặng.

159. Nếu tâm bạn bất mãn với việc thực hành, thì nhất định là bạn đã mong muốn một điều gì đó. Có thể sau đó bạn vẫn cố ép buộc mình phải tiếp tục thực hành để đạt được nó. Nhưng điều này sẽ chẳng mang lại ích lợi gì cả.

160. Nếu không hiểu được cách thực hành, bạn sẽ không thể có an lạc, vui thích trong pháp hành.

161. Sự thực hành đúng đắn sẽ mang lại niềm vui và sự hứng thú. Sự thực hành đúng đắn sẽ mang lại lợi ích và tiềm năng để sống một cuộc đời đầy ý nghĩa.

162. Nếu hiểu được cách thực hành và những lợi ích của nó, bạn sẽ không bao giờ nhàm chán.

TIẾP TỤC THỰC HÀNH

Pháp hành thiền Tứ Niệm Xứ có thể được áp dụng vào trong cuộc sống hàng ngày. Nó không khó chút nào cả. Mọi người thấy nó khó chẳng qua bởi vì họ thiếu sự thực hành đầy đủ. Điều quan trọng là bạn phải cố gắng một cách chân thành trong sự thực hành của mình. Qua kinh nghiệm, bạn sẽ tự mình thấy rằng nó thật là đơn giản. Nếu chúng ta có được một thái độ kiên trì và cố gắng bền bỉ trong thực hành như trong công việc làm ăn hay trong nghề nghiệp của mình, thì nó sẽ đến với bạn dễ dàng hơn nhiều.

Thật không may là hầu hết mọi người đều tin rằng họ không có đủ thời gian để nuôi dưỡng và trân trọng Giáo Pháp; họ luôn quá bận rộn làm ăn kiếm sống. Nhưng bạn không nên lo lắng về việc phải dành thời gian cho sự thực hành; chỉ cần đơn giản tự nhắc nhở mình chánh niệm trong các công việc hàng ngày của mình là đủ. Hãy kiên nhẫn để thu hoạch được chánh kiến, sự hiểu biết đúng đắn cũng như những kỹ năng cần thiết. Nếu bạn thực hành nhiệt tâm, hết mình, kiên trì và bền bỉ, không sớm thì muộn bạn sẽ gặt hái được nhiều lợi ích.

Một khi đã thực sự hiểu được lợi ích của việc thực hành, bạn sẽ không bao giờ ngừng lại; bạn sẽ luôn tiếp tục thực hành dù ở bất cứ nơi đâu. Khi bạn đã thực sự có thể vận dụng Giáo Pháp vào trong cuộc sống của mình và bắt đầu thấy được sự khác biệt do nó mang lại, thì khi đó tính chất của Pháp sẽ trở nên rõ ràng, hiển nhiên. Giáo

Pháp sẽ trở nên sống động và thực sự có ý nghĩa đối với bạn.

Trường thiền chỉ là một nơi để bạn học hỏi, một trại huấn luyện hay một cuộc hội thảo về chánh niệm mà thôi. Hãy tiếp tục thực hành trong cuộc sống hàng ngày. Đừng nghĩ rằng đó là một việc làm khó khăn. Hãy cố gắng lại nhiều lần. Phát triển chánh niệm là công việc của cả một đời người; không cần phải vội vàng hay lo ngại điều gì cả. Điều quan trọng là bạn học cách thực hành đúng đắn để có thể áp dụng một cách hiệu quả những điều đã học vào trong cuộc sống hàng ngày. Khi bạn đã có thể áp dụng những điều mình học hỏi vào trong bất kỳ tình huống nào trong cuộc sống, thì khi đó chánh niệm của bạn còn cao siêu hơn cả thứ chánh niệm thu được khi khoanh tay kinh hành đi lại ở trong thiền viện mà thôi.

Bạn sẽ sống hạnh phúc hơn, hoà hợp và thân ái hơn với mọi người nếu bạn có chánh niệm, hay biết rõ ràng bất cứ việc gì mình làm, ở bất cứ nơi đâu. Điều này chỉ có thể đến dễ dàng khi pháp hành đã duy trì được đà quán tính; nó chỉ có được khi đã có chánh niệm tự nhiên, khi chánh niệm đã trở thành một con người thứ hai của bạn.

Khi bạn có được một kinh nghiệm mới trong quá trình thực hành, đừng diễn dịch nó theo những điều bạn đã từng đọc hay nghe ở đâu đó. Nếu những hiểu biết bạn đạt được qua kinh nghiệm đó là thực, thì tuệ giác hay trí tuệ sẽ mang lại một sự thay đổi thực sự trong cách nhìn của bạn, thay đổi những thói quen, suy nghĩ và ngay cả thái độ ứng xử của bạn nữa. Tuệ giác có giá trị gì đâu nếu nó không giúp được cho bạn trở nên ngày một tốt đẹp và hướng thượng hơn, đúng không?

THẾ NÀO LÀ THÁI ĐỘ ĐÚNG KHI HÀNH THIỀN?

1. Hành thiền là nhận biết và quan sát một cách thư giãn bất cứ điều gì diễn ra– dù nó là dễ chịu hay khó chịu.

2. Hành thiền là theo dõi và chờ đợi một cách kiên nhẫn với chánh niệm và hiểu biết. Thiền KHÔNG PHẢI là cố để kinh nghiệm cho được những điều bạn đã từng được đọc hay nghe ở đâu đó.

3. Chỉ chú tâm vào khoảnh khắc hiện tại.
Không sa đà nghĩ ngợi về quá khứ.
Không bị cuốn theo các suy nghĩ về tương lai.

4. Khi hành thiền, cả thân và tâm cần phải thật thư giãn và thoải mái.

5. Nếu thân và tâm mệt mỏi, tức là bạn đang có sai lầm trong cách thực hành. Đây là lúc bạn cần kiểm tra, xem xét lại cách hành thiền của mình.

6. Tại sao bạn phải chú tâm quá mức khi hành thiền?
Có phải là bạn đang mong muốn một điều gì đó chăng?
Hay bạn mong muốn điều gì đó phải diễn ra?
Hay bạn mong muốn điều gì đó đừng diễn ra nữa?
Hãy kiểm tra lại xem có phải mình đang có một trong những thái độ này không.

7. Nên hành thiền với một cái tâm thư giãn và thỏa mái. Bạn không thể thực hành được khi tâm bị căng thẳng.

8.Đừng chú tâm, tập trung quá mức, đừng cố kiểm soát. Không cưỡng ép, cũng đừng tự bó buộc, hạn chế mình.

9. Đừng cố tạo ra điều gì cả, và cũng đừng chối bỏ những gì đang diễn ra.
Chỉ chánh niệm hay biết.

10. Cố gắng tạo ra điều gì đó là tham.
Chối bỏ những điều đang diễn ra là sân.
Không biết những gì đang diễn ra hay không còn diễn ra nữa, đó là si.

11. Chỉ khi nào tâm quan sát không còn tham, sân hay xáo động, bất an nữa thì lúc đó bạn mới thực sự là đang hành thiền.

12. Đừng có bất cứ một sự mong đợi nào cả.
Không mong muốn, trông ngóng điều gì,
Không băn khoăn, xao động,
bởi vì khi có những thái độ này trong tâm sẽ rất khó hành thiền.

13. Đừng cố gắng buộc mọi việc phải diễn ra theo ý muốn của mình. Bạn hãy cố gắng hay biết những gì đang diễn ra, như nó đang là.

14. Tâm đang làm gì?
Đang nghĩ ngợi lung tung? Hay đang chánh niệm?

15. Tâm đang ở đâu?
Ở trong? Hay ở ngoài?

16. Tâm theo dõi hay tâm quan sát có hay biết một cách tường tận, thích đáng hay không, hay chỉ hay biết một cách hời hợt?

17. Đừng hành thiền với một cái tâm mong cầu điều gì hay muốn điều gì đó phải xảy ra. Làm như vậy bạn chỉ tự làm cho mình mệt mỏi mà thôi.

18. Bạn phải chấp nhận và quan sát cả kinh nghiệm tốt lẫn kinh nghiệm xấu.
Bạn chỉ muốn kinh nghiệm tốt thôi ư?
Bạn không muốn có, dù chỉ là một kinh nghiệm khó chịu nhỏ nhất nào ư?
Điều này có hợp lý không?
Cách thức vận hành của Pháp là như vậy sao?

19. Bạn phải kiểm tra lại xem mình đang hành thiền với thái độ như thế nào. Một cái tâm nhẹ nhàng và giải thoát sẽ giúp bạn hành thiền được tốt đẹp.
Bạn có thái độ chân chánh hay không?

20. Đừng cảm thấy bị quấy rầy bởi tâm suy nghĩ. Không phải bạn thực hành để ngăn chặn suy nghĩ, mà để nhận rõ và hay biết suy nghĩ mỗi khi nó khởi sanh.

21. Đừng chối bỏ bất cứ đối tượng nào đến trong phạm vi chú ý của bạn. Hãy xét xem có phiền não đi theo đối tượng đó hay không, nếu có hãy thẩm nghiệm và quan sát nó.

22. Đề mục không quan trọng, tâm quan sát đang làm việc ở phía sau hay biết đề mục đó mới thực sự quan trọng. Nếu bạn quan sát với một thái độ chân chánh, thì bất cứ đề mục nào cũng là đề mục đúng đắn cần quan sát.

23. Chỉ khi có đức tin (*saddha*-*Tín*), tinh tấn mới phát khởi.

Chỉ khi có tinh tấn (*viriya*-*Tấn*), chánh niệm mới trở nên liên tục.

Chỉ khi chánh niệm (*sati*-*Niệm*) được liên tục, định tâm mới được thiết lập.

Chỉ khi định tâm (*samadhi*-*Định*) được thiết lập, bạn mới bắt đầu hiểu được mọi sự như chúng đang là.

Khi bạn bắt đầu hiểu được mọi sự như chúng đang là (*paññā*-*Tuệ*) thì đức tin sẽ lại càng tăng trưởng vững mạnh.
